SoftBank

スマート体組成計

SoftBank 301SI

User Guide

取扱説明書

はじめに

このたびは、スマート体組成計 SoftBank 301SI をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。
スマート体組成計 SoftBank 301SIをご利用の前に、「取扱説明書（本書）」をご覧になり、正しくお取り扱いください。
ご契約の内容により、ご利用になれるサービスが限定されます。
スマート体組成計 SoftBank 301SI は、3G 方式に対応しております。

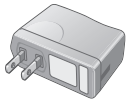
ご注意
- 本書の内容の一部でも無断転載することは禁止されております。
- 本書の内容は将来、予告なしに変更することがございます。
- 本書の内容については万全を期しておりますが、万一ご不審な点や記載漏れなどお気づきの点がございましたら、「お問い合わせ先一覧」までご連絡ください。
- 乱丁、落丁はお取り替えいたします。

本書の最新版は、ソフトバンクモバイルのホームページよりダウンロードできます。
http://www.softbank.jp/mobile/support/product/301si/

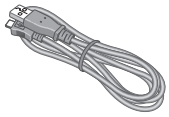
お買い上げ品の確認

お買い上げ品には次のものが入っています。お使いになる前に確認してください。万一、不足していた場合には、「お問い合わせ先一覧」までご連絡ください。

301SI（本機）
※電池は本機に内蔵されています。



AC アダプタ（SICAC1）



充電専用 microUSB ケーブル（試供品）

取扱説明書（本書）
スマート体組成計 セットアップガイド
保証書（本機用）
保証書（AC アダプタ用）

（補　足）　付属の microUSB ケーブルは本機の充電専用です
パソコンと USB 機器の通信には使用できません。本機の充電以外の用途に使用しないでください。

本書の活用の仕方

●準備する	はじめて使うために準備する（☞P.21）
●測定する	登録ユーザーが測定する（☞P.25） 体重だけを測定する（☞P.32）
●結果を確認する	測定結果を確認する（☞P.26） SoftBank HealthCare（ソフトバンク ヘルスケア）を使う（☞P.33） 携帯電話にメール（SMS）で送信する（☞P.36）

※ 文中の（☞P.21）などの表記は、詳細が記載されているページの番号を示しています。必要に応じてお読みください。

目次

安全上のご注意 2
本製品の比吸収率（SAR）について 10
知的財産権について 10

本機の準備 11
お使いになる前に 11
正しく測定するために 17
はじめて使うために準備する . . . 21

体重・体組成の測定 25
登録ユーザーが測定する 25
登録せずに測定する（ゲスト） . . . 30
体重だけを測定する 32

測定結果の送信 33
SoftBank HealthCare（ソフトバンク ヘルスケア）を使う 33
携帯電話にメール（SMS）で送信する 36

詳細な設定 37
設定項目の一覧 37
ユーザー設定 38
本機の設定（本体設定） 44
データとメールを再送信する . . . 51

測定結果の見方 52
体重 52
体組成 52

その他 58
困ったときは 58
保証とアフターサービス 62
お問い合わせ先一覧 62
主な仕様 63
お手入れの仕方 64
メモ 65

安全上のご注意

- ご使用の前に、この「安全上のご注意」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。また、お読みになったあとは大切に保管してください。
- ここに示した注意事項は、お使いになる人や、他の人への危害、財産への損害を未然に防ぐための内容を記載していますので、必ずお守りください。
- 本製品の故障、誤動作または不具合などにより、通信などの機会を逸したために、お客様、または第三者が受けられた損害につきましては、当社は責任を負いかねますのであらかじめご了承ください。

表示の説明

次の表示の区分は、表示内容を守らず、誤った使用をした場合に生じる危害や損害の程度を説明しています。
内容をよく理解したうえで本文をお読みください。

⚠危険	この表示は、取り扱いを誤った場合、「死亡または重傷を負う危険が切迫して生じることが想定される」内容です。
⚠警告	この表示は、取り扱いを誤った場合、「死亡または重傷を負う可能性が想定される」内容です。
⚠注意	この表示は、取り扱いを誤った場合、「軽傷を負う可能性が想定される場合および物的損害のみの発生が想定される」内容です。

1 重傷とは失明、けが、やけど（高温・低温）、感電、骨折、中毒などで後遺症が残るものおよび治療に入院・長期の通院を要するものをいう。
2 軽傷とは、治療に入院や長期の通院を要さないけが、やけど、感電などをいう。
3 物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペット等にかかわる拡大損害を指す。

絵表示の説明

次の絵表示の区分は、お守りいただく内容を説明しています。内容をよく理解したうえで本文をお読みください。

禁止	禁止（してはいけないこと）を示します。	分解禁止	分解してはいけないことを示します。
水濡れ禁止	水がかかる場所で使用したり、水に濡らしたりしてはいけないことを示します。	濡れ手禁止	濡れた手で扱ってはいけないことを示します。
指示	指示に基づく行為の強制（必ず実行していただくこと）を示します。	電源プラグを抜く	電源プラグをコンセントから抜いていただくことを示します。

本機、内蔵電池、USIM、ACアダプタ、microUSBケーブルの取り扱いについて

⚠危険

指示	● **本機に使用するACアダプタ・microUSBケーブルは、ソフトバンクが指定したものを使用してください。** 指定品以外のものを使用した場合は、内蔵電池の漏液･発熱･破裂･発火や、ACアダプタの発熱・発火・故障などの原因となります。
分解禁止	● **分解・改造・ハンダ付けなどお客様による修理をしないでください。** 火災・けが・感電などの事故または故障の原因となります。また、内蔵電池の漏液・発熱・破裂・発火などの原因となります。本機の改造は電波法違反となり、罰則の対象となります。
水濡れ禁止	● **濡らさないでください。** 水やペットの尿などの液体が入ったときに、濡れたまま放置したり、濡れた内蔵電池を充電すると、発熱・感電・火災・けが・故障などの原因となります。使用場所、取り扱いにご注意ください。
禁止	● **高温になる場所（火のそば、暖房器具のそば、直射日光の当たる場所、炎天下の車内など）で充電・使用・放置しないでください。また、暖かい場所や熱のこもりやすい場所（こたつや電気毛布の中など）においても同様の危険がありますので、充電・放置・使用・携帯しないでください。** 機器の変形・故障や内蔵電池の漏液・発熱・発火・破裂の原因となります。また、ケースの一部が熱くなり、やけどなどの原因となることがあります。 ● **浴室やサウナなど高湿度環境では使用しないでください。** 機器の故障や発熱・発火の原因となります。
禁止	● **本機にmicroUSBケーブル・ACアダプタを接続する際、うまく取り付けや接続ができないときは、無理に行わないでください。** 端子の向きを確かめてから、取り付けや接続を行ってください。内蔵電池を漏液・発熱・破裂・発火させるなどの原因となります。

⚠警告

分解禁止	● **本機を分解や修理・改造しないでください。** 思わぬ事故や、トラブルのおそれがあります。また、無線通信部の特性を変えると、不正電波による法規違反になります。 ● **端子カバー等部品を外さないでください。** 幼児が呑み込む等の危険があります。
禁止	● **本機・ACアダプタ・microUSBケーブルを、加熱調理機器（電子レンジなど）・高圧容器（圧力釜など）の中に入れたり、電磁調理器（IH調理器）の上に置いたりしないでください。** 内蔵電池の漏液・発熱・破裂・発火や、本機とACアダプタの発熱・発煙・発火・故障などの原因となります。
指示	● **プロパンガス、ガソリンなどの引火性ガスや粉塵の発生する場所（ガソリンスタンドなど）では、必ず事前に本機の電源スイッチをOFFに合わせてください。また、充電もしないでください。** ガスに引火する恐れがあります。プロパンガス、ガソリンなど引火性ガスや粉塵の発生する場所で使用すると、爆発や火災などの原因となります。

禁止	● **落としたり、投げたりして、強い衝撃を与えないでください。** 内蔵電池の漏液･発熱･破裂･発火や火災･感電･故障などの原因となります。
指示	● **体の不自由な方は、介護の方が付き添いのうえ、ご使用ください。** 転倒してけがをする原因になります。
指示	● **使用中、充電中、保管時に、異音・発煙・異臭など、今までと異なることに気づいたときは、次の作業を行ってください。** 1. コンセントから AC アダプタを持ってプラグを抜いてください。 2. 本機の電源スイッチを OFF に合わせてください。 異常な状態のまま使用すると、火災や感電などの原因となります。
禁止	● **AC アダプタ端子や microUSB 端子、USIM カードスロットに水やペットの尿などの液体や導電性異物（鉛筆の芯や金属片、金属製のネックレス、ヘアピンなど）が触れないようにしてください。また内部に入れないようにしてください。** ショートによる火災や故障などの原因となります。
禁止	● **本機の周囲のすき間や穴から、指、爪、針金などを差し込まないでください。** けがや故障の原因になります。 ● **本製品に過度なストレス（捻った、曲げた、倒した、落とした等）を加えないでください。本製品（ガラス）の上に物を落とさないでください。** ● **本製品持ち運び時に落としたり、個装箱の持ち手を持って振り回さないでください。** 製品の破損、衝撃によりガラスが破損等により、怪我につながる恐れがあります。 ● **測定可能な体重の上限は 136kg です。上限を超える方はご使用をお控えください。また、本製品の上に乗って飛び跳ねたりしないでください。** 製品の破壊（ガラス、表示部、本機）、破片による怪我につながる恐れがあります

⚠注意

指示	● **入浴後は、からだや手足の水分をよく拭き取ってから測定してください。** 転倒したり、すべったりしてけがの原因になります。また、本製品の内部に水が入り、故障の原因になります。 ● **電極を濡らした場合は、乾いた柔らかい布でふき取ってください。** ● **足に皮膚病などの感染症がある方と共用するときは、本製品を清潔にしてから使用してください。** 感染の原因になります。 ● **測定結果に基づき、減量や運動による療法などをおこなう場合は、必ず医師や専門家の指導に従ってください。** 測定結果を自分だけで判断すると、健康を害する原因になります。
禁止	● **本製品を業務用途に使用することはできません。** 本製品は体重を測定するはかりのため、商品の取引、重量の証明等業務用途には使用できません。

禁止	● **通信中に電源スイッチを OFF に合わせないでください。** 故障やデータ破損の原因になります。 ● **測定中に、近くでスマートフォンや携帯電話など電波を発する機器を使わないでください。** 正しく測定できない場合があります。
禁止	● **ぐらついた台の上や傾いた所など、不安定な場所に置かないでください。** 落下して、けがや故障などの原因となります。充電中は、特にご注意ください。
指示	● **乳幼児の手の届かない場所やペットが触れない場所に保管してください。** 誤って飲み込んだり、けがなどの原因となります。
指示	● **子供が使用する場合は、保護者が取り扱い方法を教えてください。** 使用中においても、指示どおりに使用しているかをご注意ください。けがなどの原因となります。

内蔵電池の取り扱いについて

⚠危険

禁止	● **本機を火の中に投下しないでください。** 内蔵電池を漏液・破裂・発火させるなどの原因となります。
禁止	● **釘を刺したり、ハンマーでたたいたり、強い衝撃を与えないでください。** 内蔵電池を漏液・発熱・破裂・発火させるなどの原因となります。
指示	● **内蔵電池内部の液が眼の中に入ったときは、こすらず、すぐにきれいな水で洗い流し、ただちに医師の診察を受けてください。** 失明などの原因となります。

⚠警告

指示	● **内蔵電池内部の液が皮膚や衣服に付着した場合は、ただちに本機の使用をやめ、きれいな水で洗い流してください。** 皮膚に傷害を起こすなどの原因となります。
指示	● **所定の充電時間を超えても充電が完了しない場合は、充電を中止してください。** 内蔵電池を漏液・発熱・破裂・発火させるなどの原因となります。
指示	● **本機の使用中・充電中・保管時に、異臭・発熱・変色・変形など、今までと異なることに気づいたときは、やけどやけがに注意し、さらに火気から遠ざけてください。** 異常な状態のまま使用すると、内蔵電池を漏液・発熱・破裂・発火させるなどの原因となります。
指示	● **ペットが本機に噛みつかないようご注意ください。また、ペットが噛みついた本機は使用しないでください。** 内蔵電池の漏液・発熱・破裂・発火や機器の故障・火災の原因となります。

⚠注意

禁止	● **不要になった本機は、一般のゴミと一緒に捨てないでください。** 電池を内蔵していますので、最寄りの「ソフトバンクショップ」へお持ちください。適切に処理いたします。

本機の取り扱いについて

⚠警告

指示	● **高精度な制御や微弱な信号を取り扱う電子機器の近くでは、本機の電源スイッチを OFF に合わせてください。** 電子機器が誤動作するなどの影響を与える場合があります。 ※ご注意いただきたい電子機器の例 補聴器・植込み型心臓ペースメーカ・植込み型除細動器・その他の医用電気機器・火災報知器・自動ドア・その他の自動制御機器など
指示	● **航空機内では本機の電源スイッチを OFF に合わせてください。** 航空機の安全に支障をきたす恐れがあります。航空機内で電波を発する電子機器の電源を入れることは、法律で禁止されており、罰則の対象となります。

 指示	● **屋外で使用中に雷が鳴りだしたら、ただちに電源スイッチを OFF に合わせて屋内などの安全な場所に移動してください。** 落雷や感電の原因となります。

⚠注意

 禁止	● **車両電子機器に影響を与える場合は使用しないでください。** 本機を自動車内で使用すると、車種によりまれに車両電子機器に影響を与え、安全走行を損なう恐れがあります。
 指示	● **本機の使用により、皮膚に異常が生じた場合は、ただちに使用をやめて医師の診察を受けてください。** 本機では材料として金属などを使用しています。お客様の体質や体調によっては、かゆみ・かぶれ・湿疹などが生じることがあります。
 禁止	● **本機に磁気カードなどを近づけたり、挟んだりしないでください。** キャッシュカード・クレジットカード・テレホンカード・フロッピーディスクなどの磁気データが消えてしまうことがあります。
 禁止	● **本機をふり回さないでください。** 本人や周囲の人に当たり、けがなどの事故や故障および破損の原因となります。
 指示	● **本機を長時間ご使用になる場合、特に高温環境では熱くなることがありますので、ご注意ください。** 長時間肌にふれたまま使用していると、低温やけどになる恐れがあります。

AC アダプタの取り扱いについて

⚠警告

 禁止	● **充電中は、布や布団でおおったり、包んだりしないでください。** 熱がこもって火災や故障などの原因となります。 ● **microUSB ケーブルを束ねて使用しないでください。** 発熱・火災・感電の原因となります。
 禁止	● **指定以外の電源・電圧で使用しないでください。** 指定以外の電源・電圧で使用すると、火災や故障などの原因となります。 AC アダプタ（SICAC1）：AC100 ～ 240V（家庭用交流 AC コンセント専用） また、海外旅行用として、市販されている「変圧器」は使用しないでください。火災・感電・故障の原因となります。

電源プラグを抜く	● 長時間使用しない場合は、AC アダプタを持ってプラグをコンセントから抜いてください。 感電・火災・故障の原因となります。 ● AC アダプタに発熱・発煙等異常が認められた場合、プラグをコンセントから抜き、ご使用を中止してください。
電源プラグを抜く	● 万一、水やペットの尿などの液体が入った場合は、ただちに AC アダプタを持ってコンセントからプラグを抜いてください。 感電・発煙・火災の原因となります。
指示	● プラグにほこりがついたときは、AC アダプタを持ってプラグをコンセントから抜き、乾いた布などで拭き取ってください。 火災の原因となります。
指示	● AC アダプタをコンセントに差し込むときは、AC アダプタのプラグや端子に導電性異物（鉛筆の芯や金属片、金属製のネックレス、ヘアピンなど）が触れないように注意して、確実に差し込んでください。 感電・ショート・火災などの原因となります。
濡れ手禁止	● 濡れた手で AC アダプタのプラグを抜き差ししないでください。 感電や故障などの原因となります。
禁止	● 雷が鳴り出したら、AC アダプタには触れないでください。 感電などの原因となります。

⚠注意

電源プラグを抜く	● お手入れの際は、コンセントから、必ず AC アダプタを持ってプラグを抜いてください。 感電などの原因となります。
指示	● AC アダプタをコンセントから抜くときは、microUSB ケーブルを引っ張らず、AC アダプタを持ってプラグを抜いてください。 microUSB ケーブルを引っ張ると microUSB ケーブルが傷つき、感電や火災などの原因となります。
禁止	● AC アダプタをコンセントに接続しているときは、引っ掛けるなど強い衝撃を与えないでください。 転倒してけがをしたり、故障の原因となります。

 禁止	● **充電端子に手や指など身体の一部が触れないようにしてください。** 感電・傷害・故障の原因となります。

医療電気機器近くでの取り扱いについて

ここで記載している内容は、「医用電気機器への電波の影響を防止するための携帯電話端末等の使用に関する指針」（電波環境協議会［平成 9 年 4 月］）に準拠、また「各種電波利用機器の電波が植込み型医療機器へ及ぼす影響を防止するための指針」（総務省〔平成 25 年 1 月〕）の内容を参考にしたものです。

⚠警告

 指示	● **植込み型心臓ペースメーカおよび植込み型除細動器を装着されている場合は、ペースメーカ等の装着部位から 15cm 以上離して携行および使用してください。** 電波により植込み型心臓ペースメーカおよび植込み型除細動器の作動に影響を与える場合があります。
 指示	● **自宅療養など医療機関の外で、植込み型心臓ペースメーカおよび植込み型除細動器以外の医用電気機器を使用される場合には、電波による影響について個別に医用電気機器メーカなどに確認してください。** 電波により医用電気機器の作動に影響を与える場合があります。
 指示	● **医療機関などでは、以下を守ってください。本機の電波により医用電気機器に影響を及ぼす恐れがあります。** • 手術室・集中治療室 (ICU)・冠状動脈疾患監視病室 (CCU) には、本機を持ち込まないでください。 • 病棟内では、本機の電源スイッチを OFF に合わせてください。 • ロビーなどであっても、近くに医用電気機器があるときは本機の電源スイッチを OFF に合わせてください。 • 医療機関が個々に使用禁止、持ち込み禁止などの場所を定めている場合は、その医療機関の指示に従ってください。

本製品の比吸収率（SAR）について

この製品 301SI は、国が定めた電波の人体吸収に関する技術基準および電波防護の国際ガイドラインに適合しています。
この製品は、国が定めた電波の人体吸収に関する技術基準（※）ならびに、これと同等な国際ガイドラインが推奨する電波防護の許容値を遵守するよう設計されています。この国際ガイドラインは世界保健機関（WHO）と協力関係にある国際非電離放射線防護委員会（ICNIRP）が定めたものであり、その許容値は使用者の年齢や健康状況に関係なく十分な安全率を含んでいます。
国の技術基準および国際ガイドラインは電波防護の許容値を人体に吸収される電波の平均エネルギー量を表す比吸収率（SAR：Specific Absorption Rate）で定めており、この通信端末に対する SAR の許容値は 2.0W/kg です。この製品を所定の使用法で使用した場合の SAR の最大値は 0.338W/kg です。個々の製品によって SAR に多少の差異が生じることもありますが、いずれも許容値を満足しています。
世界保健機関は、『携帯電話が潜在的な健康リスクをもたらすかどうかを評価するために、これまで 20 年以上にわたって多数の研究が行われてきました。今日まで、携帯電話使用によって生じるとされる、いかなる健康影響も確立されていません。』と表明しています。
※ 携帯電話機本体を側頭部以外でご使用になる場合の SAR の測定法は、平成 22 年 3 月に制定された国際規格（IEC62209-2）及び国の技術基準 (平成 26 年 4 月 1 日施行) にもとづきます。
SAR について、さらに詳しい情報をお知りになりたい場合は、下記のホームページをご参照ください。
- 総務省のホームページ
  http://www.tele.soumu.go.jp/j/sys/ele/index.htm
- 一般社団法人電波産業会のホームページ
  http://www.arib-emf.org/index02.html

SoftBank 各機種の電波比吸収率（SAR）一覧はこちら。
http://www.softbank.jp/mobile/support/sar/

知的財産権について

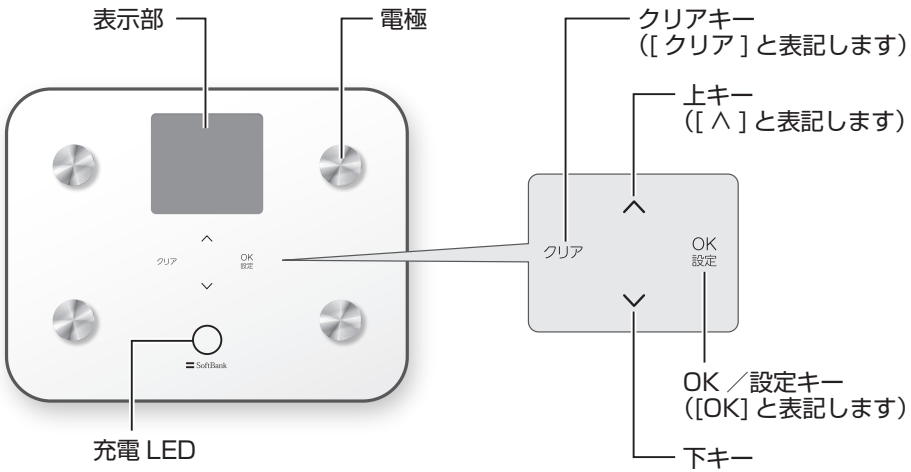
- iPhone の商標はアイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。iPhone は Apple inc. の登録商標です。TM and © 2011 Apple Inc. All rights reserved.
- Apple は Apple Inc. の商標です。
- 「Android™」は、Google Inc. の商標または登録商標です。
- SoftBank およびソフトバンクの名称、ロゴは日本国およびその他の国におけるソフトバンク株式会社の登録商標または商標です。
- QR コードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

その他、本書に記載されている会社名および商品・サービス名は、各社の商標または登録商標です。

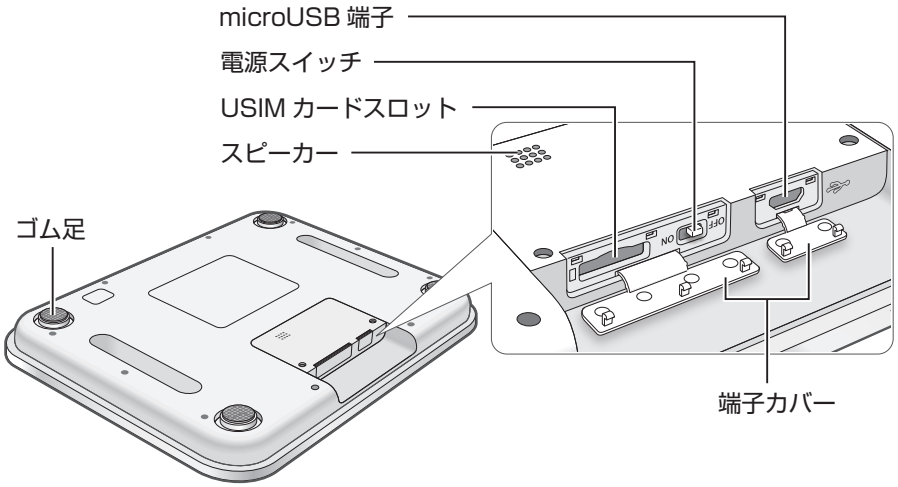
お使いになる前に

各部の名称と機能

本機（おもて面）

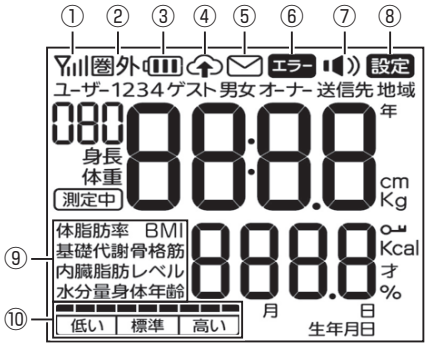


本機（うら面）



※ ゴム足を破損、紛失しないでください。正常に測定できなくなる恐れがあります。

画面



No.	表示	状態
①	受信レベル	電源スイッチを ON に合わせた直後と、データやメールの送信中に点灯します。3G 回線の受信レベルを表示します。 強　弱
②	圏外表示	点灯：USIM カードは正常ですが、電波を受信できません。 点滅：USIM カードが挿入されていないか、USIM カードに異常が発生しました（☞P.13）。
③	内蔵電池の残量レベル	内蔵電池の残量レベルを 4 段階で表示します。充電中は、残量レベル 1 ～ 3 が点滅します。 残量レベル 3　残量レベル 2　残量レベル 1 残量なし（点滅）
④	データ送信	点灯：送信する測定結果のデータがあります。 点滅：送信中です。
⑤	メール送信	点灯：送信する測定結果のメールがあります。 点滅：送信中です。
⑥	エラー表示	点灯：エラーが発生しました（☞P.58）。 点滅：データやメールの送信に失敗したときに、④⑤のアイコンと共に点滅します（☞P.59）。
⑦	音量表示	音量の設定中（☞P.46）に点滅します。
⑧	設定表示	ユーザー設定（☞P.38）、本体設定（☞P.44）またはデータとメールの再送信（☞P.51）を選択したときに点灯します。
⑨	体組成の項目名	体脂肪率、BMI、基礎代謝、骨格筋レベル、骨レベル、内臓脂肪レベル、水分量、身体年齢のいずれかが表示され、自動的に切り替わります（☞P.26）。
⑩	体組成のレベル	体組成の数値の意味を「高い」「標準」「低い」の 3 段階で表示します。

電源スイッチと省電力モード

本機の電源スイッチは常に ON に合わせてご利用ください。OFF に合わせると本機を使用できなくなります。なお、OFF の状態では本機を充電できません。
本機を約 1 分間操作しないと、節電のため画面がオフになり、省電力モードになります。すぐに省電力モードにするには、[クリア] を 2 秒以上押し続けます。

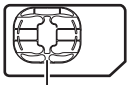
（補 足） 本機を長期間使用しないとき

本機の電源スイッチを OFF に合わせてください。画面がオフの状態でも本機は動作しています。

USIM カードの準備

USIM カードをご利用になる前に

USIM カードはお客様情報が入った IC カードです。本機を使用する前に、USIM カードを本機に取り付けてください。USIM カードを取り付けていないと、使用できない機能があります。



IC 部分

USIM カード

次の点にご注意ください。USIM カードの詳細については、USIM カードに付属の説明書を参照してください。

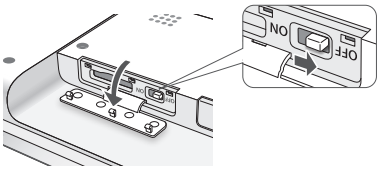
■注 意■

- USIM カードの所有権はソフトバンクモバイルに帰属します。紛失、破損などによる USIM カードの再発行は有償となります。解約などの際は、USIM カードを当社にご返却ください。お客様からご返却いただいた USIM カードは、環境保全のためリサイクルされています。
- USIM カードの取り付けや取り外しをするときには、必要以上に力を入れないでください。
- 電源スイッチを OFF に合わせずに、USIM カードの取り付けや取り外しを行った場合の動作につきましては、保証いたしません。
- 他社製品の IC カードリーダーなどに USIM カードを挿入し、故障したときは、お客様ご自身の責任となり当社では責任を負いかねますのでご注意ください。
- IC 部分はいつもきれいな状態でご使用ください。お手入れするときは、乾いた柔らかい布などで拭いてください。

- USIM カードにラベルなどを貼り付けないでください。USIM カードは非常に薄く、精密に作られているため、ラベルやシール程度の厚みでも接触不良やデータの破壊などの原因となることがあります。
- お客様ご自身で USIM カードに登録された情報内容は、別にメモを取るなどして保管してくださるようお願いします。万が一、登録された情報内容が消失してしまうことがあっても、当社としては責任を負いかねますのであらかじめご了承ください。
- USIM カードならびに本機（USIM カード挿入済み）を盗難・紛失した場合は必ず緊急利用停止の手続きを行ってください。緊急利用停止の手続きはお問い合わせ先までご連絡ください。
- 本機は専用 USIM カードが必要です。本機の専用 USIM カードは携帯電話機で使用できません。
- USIM カードの仕様、性能は予告なしに変更する可能性があります。

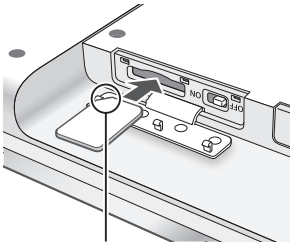
USIM カードを取り付ける

❶ 本機（うら面）の端子カバーを開け、電源スイッチをスライドして、OFF に合わせます。



- 本機に microUSB ケーブルが取り付けられているときは、取り外します。

❷ USIM カードの IC 部分を下にして（本機のおもて側に向けて）、図の向きに挿入します。



切り欠き

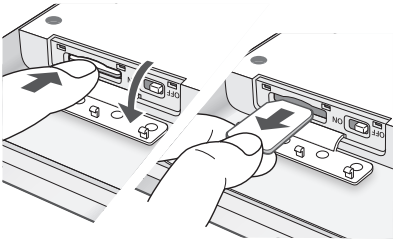
❸ カチッというまで軽く押し込み、端子カバーを閉じます。

USIM カードを取り外す

❶ 本機（うら面）の端子カバーを開け、電源スイッチをスライドして、OFF に合わせます。

- 本機に microUSB ケーブルが取り付けられているときは、取り外します。

❷ USIM カードを軽く押し込んでから手を離し、取り出します。



❸ 端子カバーを閉じます。

本機の充電

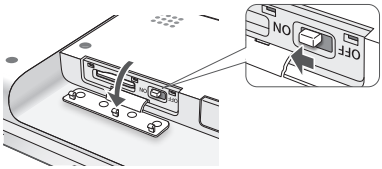
お買い上げ時、本機の内蔵電池は十分に充電されていません。はじめてお使いになるときは、必ず充電してからお使いください。

■注　意■　充電時のご注意

充電中に本機が高温になることがあります。危険を避けるため、ストーブの近くやこたつの中などの高温になる環境では充電せず、風通しの良いところで行ってください。

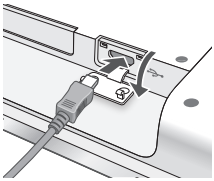
充電する

❶ 本機（うら面）の端子カバーを開け、電源スイッチをスライドして、ON に合わせます。

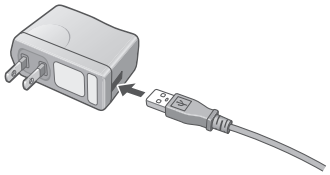


- 端子カバーを閉じます。

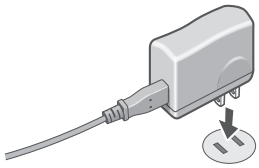
❷ microUSB 端子のカバーを開け、付属の microUSB ケーブルを接続します。



❸ microUSB ケーブルを付属の AC アダプタに接続します。



❹ AC アダプタをコンセントに接続します。



充電 LED（☞ P.11）が点灯します。充電が終わると、充電 LED が消灯します。

充電時のご注意

次の内容にご注意ください。

- 電源スイッチを ON に合わせてください。電源スイッチを OFF に合わせていると充電されません。
- 必ず付属または弊社指定の AC アダプタと、付属の microUSB ケーブルを使用して充電してください。
- 長期間使用しなかった場合は、充電してから使用してください。
- 本機の充電時間の目安（残量ゼロ→フル充電）は、約 3 時間です。ただし、周囲の温度や本機の使用時間などによって異なります。
- 充電が終わったら、本機から microUSB ケーブルを取り外して、端子カバーを閉じてください。
- ご使用にならないときは、AC アダプタをコンセントから取り外してください。
- 周囲の温度が 5℃～ 35℃の場所で充電してください。充電中に周囲の温度が高すぎたり低すぎたりすると、保護機能がはたらいて充電が停止し、フル充電できないことがあります。

充電を忘れないために

内蔵電池の残量レベルが（点滅）になると、設定した携帯電話へメール（SMS）を送信するよう設定できます（☞ P.45）。

正しく測定するために

体重や体脂肪率を測定することは、体の変化を知り、日々の健康チェックにもつながり、とても大切なことです。
使用方法により測定結果に差が出る場合もありますので、「測定のポイント」をお読みの上、ご使用ください。

測定できる年齢範囲

測定可能な項目は、年齢により異なります。以下の表で測定可能な体組成情報を確認してください。

	年齢				
	～5	6～9	10～17	18～80	81～
体重	○	○	○	○	○
体脂肪率	×	○	○	○	△
BMI	×	×	○	○	○
基礎代謝	×	×	○	○	△
骨格筋レベル	×	×	×	○	△
骨レベル	×	×	×	○	△
内臓脂肪レベル	×	×	×	○	△
水分量	×	×	×	○	△
身体年齢	×	×	×	○	△

○：測定可能
△：測定可能 (※)
×：測定不可

※ 本機では年齢を 81 歳以上に設定した場合でも、80 歳として測定されます。このため、体組成情報は参考値となります。

測定のポイント

正確に測定するため、以下をお守りください。

測定のタイミング

測定は、食後 2 時間以上経過後が適しています。また、できるだけ同じ時間帯、同じ状態で測定することをおすすめします。
次のような場合は測定値が変動する可能性があります。

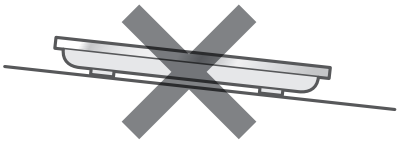
- 激しい運動直後
- サウナや入浴後
- 寝起き
- 肌や足の裏が乾燥しているとき
- 多量の水分摂取後
- 多量の飲酒後
- 食後 (2 時間以内)

次のような方は測定値の信頼性が低下する可能性があります。測定値は参考として、日々の変化を確認する目的でお使いください

- 体水分の変化を誘発する薬 (利尿剤など) を服用している人
- 下痢や発熱など、体調の悪い人
- むくみのひどい人
- 人工透析患者
- 骨の密度が非常に低い、骨粗しょう症患者
- 体内に金属を装着している人
- 成長期の児童
- 妊娠中の人
- スポーツを専門にしている人やボディービルダーなど（日本人一般成年男女に比べ、筋肉量が多く、骨格が太い人）

水平な固い床に置く

段差がなく水平な固い床に、本機を置きます。
次の場所に設置しないでください。正しく測定できません。



斜面、滑る床

やわらかい床（じゅうたん、たたみなど）

■注　意■　保管時のご注意

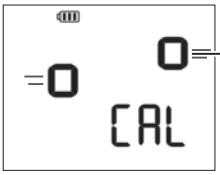
- 上に物を置かないでください。正しく測定できなくなります。
- 水平に置き、壁に立てかけないでください。正しく測定できないだけでなく、倒れたときに、けがや故障の原因になります。
- 次の場所には置かないでください。故障の原因になります。
  - 直射日光のあたる場所
  - 暖房機器などの周辺
  - 湿気の多い場所
  - 磁気の強い場所
- 本機を移動させて設置し直したときは、測定する前に必ず 0kg 校正してください (☞ P.19)。

■注　意■　使用時のご注意

- ゴム足が取れた状態で使用すると、正しく測定できません。また、転倒し、けがをする恐れがあります。
- ちりほこりの少ない環境でご使用ください。端子がつまり、接触不良になります。
- 寒暖の差が激しい場所や、湿度の高い場所での使用は控えてください。本機の内部で結露する恐れがあります。

0kg 校正をする

本機は、省電力中も定期的に 0kg 校正（キャリブレーション：“CAL”と表示されます）を行っています。本機を移動したときは、水平な固い床に設置して 0kg 校正を行ってから測定してください。



処理中の画面が表示されます。

補 足

上の画面が表示されているときは、0kg 校正を行っています。このときは、本機に乗ったり、本機を動かしたりしないでください。正確に計測できなくなります。
本機を動かしてしまったときは、次の操作で 0kg 校正を行います。

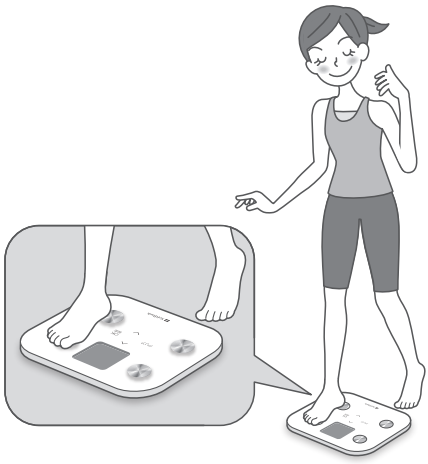
❶ 画面が表示中のときは、[クリア] を 2 秒以上押し続けます。

画面がオフになります。

❷ 本機のおもて面のいずれかのキーを押します。

0kg 校正が開始されます。

素足でのる

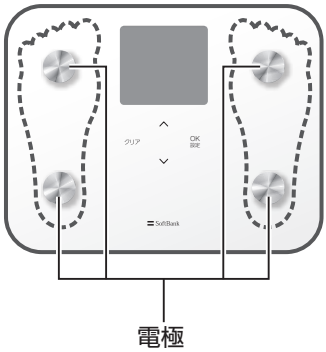


靴下やストッキングをはいて測定しないでください。正しく測定できません。

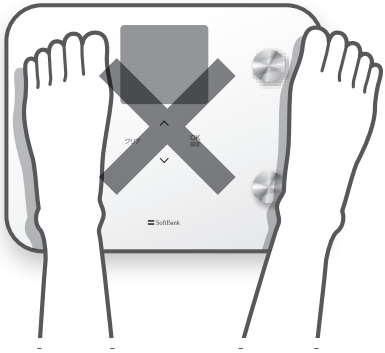
補 足 **足裏が乾燥しているとき**

異常な数値が表示されることがあります。ぬらしたタオルなどで足裏を少し湿らせて、再度測定してください。

電極の上にのる



すべての電極の上に乗らないと、正しく測定できません。



■注　意■　正しく乗ってください

本機の端に乗る、飛び乗る、跳びはねるなどすると、転倒してけがをする恐れがあります。

まっすぐ立つ

「ピー」と音が鳴るまで姿勢を保ちます。
（約 10 秒間）

体を動かしたり、ひざを曲げたりしないでください。正しく測定できません。

はじめて使うために準備する

はじめて使用する方は「ユーザー 1」として、登録されます。生年月日、性別、身長を入力し測定すると、ユーザー 1 としてユーザー情報が登録されます。
ほかの方が使用するときは、「ユーザー 2」～「ユーザー 4」として、各ユーザーの情報をそれぞれ登録してください。

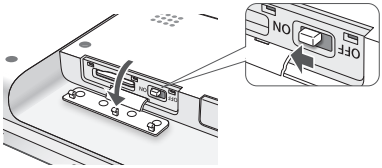
補 足　複数名で使うときは

本機は健康管理サービス SoftBank HealthCare に対応しており、体重・体組成をスマートフォンのアプリケーションで閲覧・管理できます（☞ P.33）。SoftBank HealthCare では、登録されたユーザー番号によって、ご利用になれるサービスが異なります。すべてのサービスをご利用になる方を、「ユーザー 1」として最初に登録してください。詳しくは、別冊『スマート体組成計 セットアップガイド』を参照してください。

本機を設定するときは、音声ガイダンスを聞きながら、[∧][∨] を押して数値や表示を選択し、[OK] を押して決定する操作を繰り返します。

ユーザー 1 を登録する

❶ 本機（うら面）の端子カバーを開け、電源スイッチをスライドして、ON に合わせます。



- 端子カバーを閉じます。

❷ 本機を水平な固い床に置きます（☞ P.18）。

❸ しばらく待ち、「生年月日」と表示されるのを確認します。

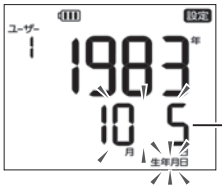
- 「生年月日」と表示されないときは、「日時を設定する」（☞ P.47）の手順 ❸ 以降を参照してください。

❹ [∧][∨]を押してユーザー1の生まれた年に合わせ、[OK]を押します。

生まれた年

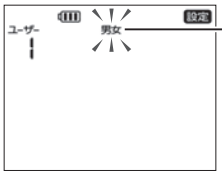
- 設定を修正するときは、[クリア]を押して戻ります。以後の手順も同じです。

❺ [∧][∨]を押してユーザー1の生まれた月と日にそれぞれ合わせ、[OK]を押します。



生まれた月と日

❻ [∧][∨]を押して「男」または「女」に合わせ、[OK]を押します。



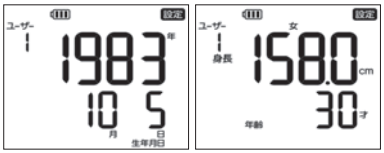
「男女」と表示

❼ [∧][∨]を押してユーザー1の身長に合わせ、[OK]を押します。

「身長」と表示

ユーザー1の生年月日と、性別・身長・年齢が交互に表示されます。

❽ 表示内容を確認し、[OK]を押します。



- 以後の操作では、キーを押すとき以外に本機に力をかけたり、本機の上に物を置いたりしないでください。

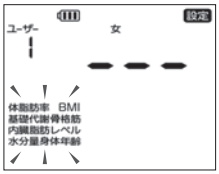
❾ 本機を水平な固い床に置きます（☞P.18）。

❿ [OK]を押します。

「CAL」と表示

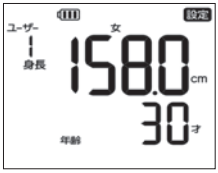
0kg校正が行われます（☞P.19）。

⓫ しばらく待ち、次の画面が表示されたら、本機に乗ります。



- 上の画面が表示されず「Err CAL」が表示されたときは、[OK] を押して手順 ⓾ を行います。

⓬ しばらく待ち、ユーザー番号・身長・年齢が表示されたら、ユーザー 1 の登録は終了です。



- 上の画面が表示されず「Err U-01」「Err U-02」が表示されたときは、[OK] を押して手順 ⓾ を行います。

SoftBank HealthCare にユーザー登録する

本機にユーザー登録したあとは、体重・体組成を測定してください（☞ P.25）。測定後しばらくすると通信が行われ、SoftBank HealthCare（☞ P.33）へのユーザー登録が完了します。

暗証番号について

ユーザーを登録すると、生年月日の月日がユーザーごとの暗証番号として設定されます。この暗証番号は、SoftBank HealthCare のログインに使用します。他人に暗証番号を推測されないよう、ユーザーごとに暗証番号を設定し直すことをおすすめします（☞ P.40）。

（補 足） 生年月日の月や日が 1 桁のときは

10 の桁を 0 として、暗証番号が設定されます。
例：10 月 5 日の場合、暗証番号は「1005」。
8 月 10 日の場合、暗証番号は「0810」。

その他のユーザーを登録する

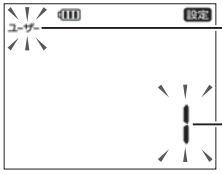
「ユーザー 1」に続いて、「ユーザー 2」～「ユーザー 4」として最大 4 名まで登録できます。
なお、登録しなくても測定できます（☞ P.30）。

❶ 画面がオフのときは、いずれかのキーを押します。

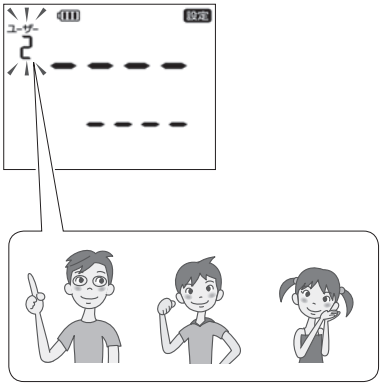
- 別の画面が表示されているときは、[クリア] を数回押して次の画面を表示します。

❷ [OK] を押します。

❸ 次の表示を確認し、[OK] を押します。



❹ [∧][∨] を押してユーザー番号を選択し、[OK] を押します。



- 以後の操作はユーザー 1 の登録と同じです。「ユーザー 1 を登録する」の手順 ❸ から操作します。

より詳しく設定する

本機をさらに活用するには、より詳しい設定を行います（☞ P.37）。
より正確に測定するため、お住まいの地域を設定することをおすすめします（☞ P.47）。

登録ユーザーが測定する

体重と体組成を測定する

本機に乗るだけで、体重と体組成（体脂肪率、BMI、基礎代謝、骨格筋レベル、骨レベル、内臓脂肪レベル、水分量、身体年齢）を測定できます。本機は、測定した体重および体型から、ユーザーを自動認識します。

❶ 画面がオフのとき、または次の画面が表示されているときに、本機に乗ります。

- 別の画面が表示されているときは、[クリア] を数回押して次の画面を表示します

❷ まっすぐ立ち、体重の測定完了を待ちます。

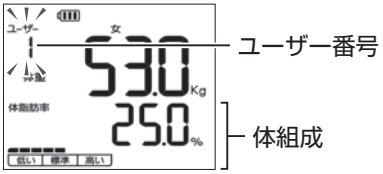
- 「測定中」の表示が消えるまで、本機から降りないでください。

体重の測定が完了すると、続いて体組成の測定が開始されます。「測定中」の表示が点滅します。

❸ そのままの姿勢で、体組成の測定完了を待ちます。

- 「測定中」の表示が消えるまで、本機から降りないでください。

❹ ピーと鳴ったら測定完了です。本機から降り、自分のユーザー番号・体重・体組成を確認します。



- 体組成の表示について（☞ P.26）。
- 測定結果を破棄するには、[クリア] を押します。
- 別のユーザー番号が表示されるときは、ユーザー番号を指定してください（☞ P.29）

❺ [OK] を押します。

- または画面がオフになるまで約 1 分間操作しません。

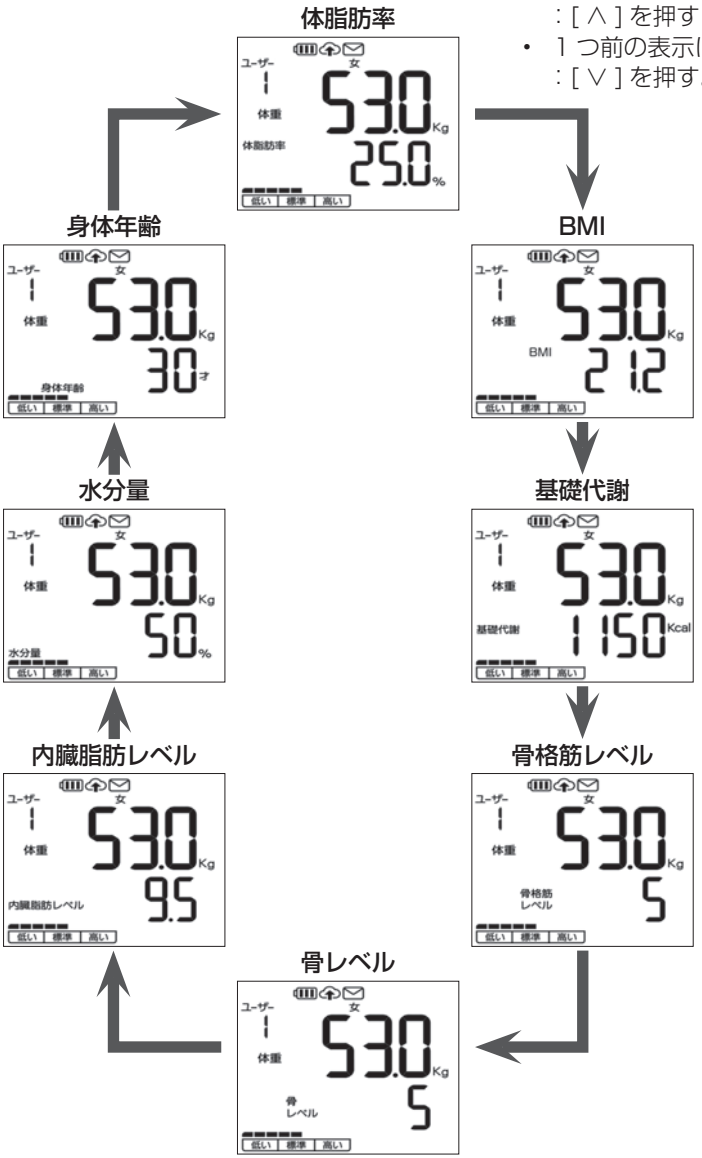
ユーザー番号と測定結果が確定されます。

測定結果を確認して送信する

測定結果を確認する

体組成（☞ P.25 の手順 ❹）の表示は、約 2 秒ごとに次の順序で自動的に切り替わります。手動で切り替えたい場合は、[∧][∨] を押します。

- 次を表示するとき
  : [∧] を押す
- 1 つ前の表示に戻すとき
  : [∨] を押す。



測定結果を送信する

本機は測定結果を自動的に送信します。
測定結果を確認したあと 1 分間操作しないと、画面がオフになります。画面がオフになってから約 30 秒後に、データやメールが自動的に送信されます。
ネットワークの状況など何らかの理由で、測定結果のデータやメールを送信できなかった場合、測定結果は本機に保存され、定期的に自動送信されます。

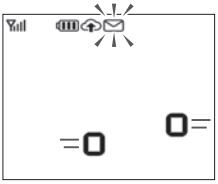
測定結果を手動で送信するときは

測定結果を確認したあと、次の操作でデータやメールを送信できます。

❶ [OK] を 2 秒以上押し続けます。

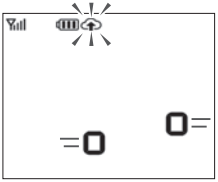
まず、メールが送信されます。

- 送信中は操作できません。



次に、データが送信されます。

- 送信中は操作できません。



手動で再送信する方法の詳細は「データとメールを再送信する」（☞ P.51）を参照してください。

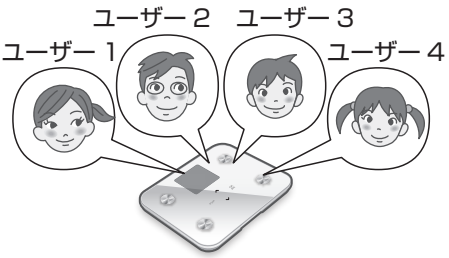
すぐに別の人が測定するときは

測定結果を確認したあと、[クリア] を押します。

データの送信の詳細は「SoftBank HealthCare（ソフトバンク ヘルスケア）を使う」（☞ P.33）を、メールの送信の詳細は「携帯電話にメール（SMS) で送信する」（☞ P.36）を参照してください。

ユーザー番号を指定して測定する

本機は測定時に自動的にユーザー番号を表示します（☞ P.25）。
別のユーザー番号が表示されたときは、測定後に自分のユーザー番号を指定してください（☞ P.29）。
または、自分のユーザー番号を指定してから、測定してください（☞ P.28）。



■注 意■ 他人のユーザー番号を指定しないでください
次回から正しく認識できなくなります。

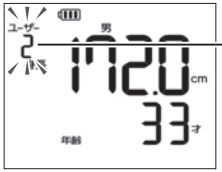
測定前にユーザー番号を指定する

❶ 画面がオフのときは、いずれかのキーを押します。

- 別の画面が表示されているときは、[クリア] を数回押して次の画面を表示します。

「体重」と表示

❷ [∧][∨] を押して自分のユーザー番号を選択し、[OK] を押します。



ユーザー番号

❸ 本機に乗って測定します（☞ P.25）。

❹ 体重と体組成を確認します。

- 体組成の表示について（☞ P.26）。
- 測定結果を破棄するには、[クリア] を押します。

❺ [OK] を押します。

- または画面がオフになるまで約 1 分間操作しません。

ユーザー番号と測定結果が確定されます。

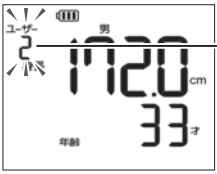
測定後にユーザー番号を指定する

❶ 本機に乗って測定します（☞ P.25）。

他人の
ユーザー番号

「ゲスト」と
表示

❷ 約 1 分以内に [∧][∨] を押して、自分のユーザー番号を選択し、[OK] を押します。



自分の
ユーザー番号

❸ 体重と体組成を確認します。

体重

体組成

- 体組成の表示について（☞ P.26）。
- 測定結果を破棄するには、[クリア] を押します。

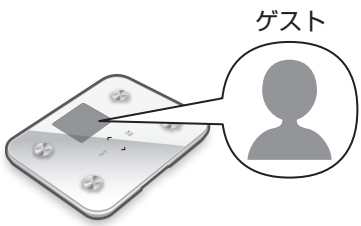
❹ [OK] を押します。

- または画面がオフになるまで約 1 分間操作しません。

ユーザー番号と測定結果が確定されます。

登録せずに測定する（ゲスト）

「ユーザー 1」～「ユーザー 4」のいずれにも登録していない方は、ゲストユーザーとして測定します。

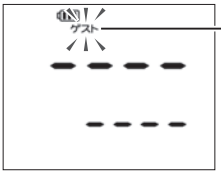


❶ 画面がオフのときは、いずれかのキーを押します。

- 別の画面が表示されているときは、[クリア]を数回押して次の画面を表示します。

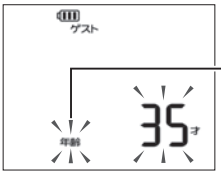
「体重」と表示

❷ [∧][∨] を押して次の画面を選択し、[OK] を押します。



「ゲスト」と表示

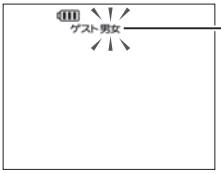
❸ [∧][∨] を押してゲストの年齢に合わせ、[OK] を押します。



「年齢」と表示

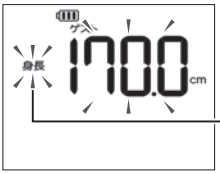
- 設定を修正するときは、[クリア] を押して戻ります。以後の手順も同じです。

❹ [∧][∨] を押してゲストの性別に合わせ、[OK] を押します。



「男女」と表示

❺ [∧][∨] を押してゲストの身長に合わせ、[OK] を押します。



「身長」と表示

❻ 設定を確認し、[OK] を押します。

❼ 本機に乗り、体重と体組成を測定します（☞ P.25）。

（補 足） **ゲストの年齢・性別・身長は自動的に消去されます**
繰り返し測定する場合は、ユーザーとして登録してください（☞ P.21）。

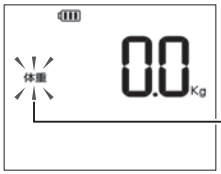
体重だけを測定する

体重だけを測定するときは、次の操作で測定します。登録ユーザーとゲストで同じ操作になります。

❶ 画面がオフのときは、いずれかのキーを押します。

- 別の画面が表示されているときは、[クリア] を数回押して次の画面を表示します。

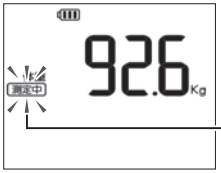
❷ [∧][∨] を押して、「体重」が点滅する画面を表示します。



❸ [OK] を押します。

「体重」の点滅が止まります。

❹ 本機に乗り、まっすぐ立ち、体重の測定完了を待ちます。



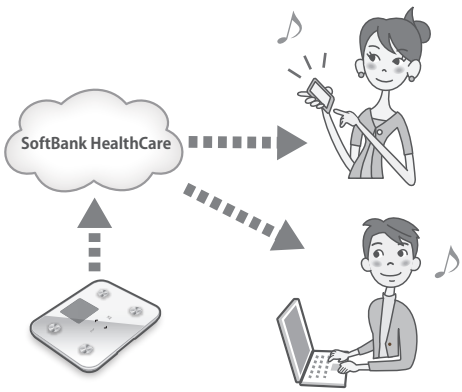
- 「測定中」の表示が消えるまで、本機から降りないでください。

❺ ピーと鳴ったら測定完了です。本機から降り、体重を確認します。

SoftBank HealthCare（ソフトバンク ヘルスケア）を使う

概要

本機は 3G 方式と SoftBank HealthCare に対応した体組成計です。
本機に乗るだけで 9 つの測定データ（体重、体脂肪率、BMI、基礎代謝、骨格筋レベル、骨レベル、内臓脂肪レベル、水分量、身体年齢）がクラウド上に自動送信され、スマートフォンの「SoftBank HealthCare」アプリや、パソコン・スマートフォンのブラウザからも閲覧・管理できます。



（補　足）　複数名で使うときは

ユーザー 1 とユーザー 2 ～ 4 では、ご利用になれるサービスが異なります。
詳しくは、別冊『スマート体組成計 セットアップガイド』を参照してください。

ご利用になる前に

アプリケーションや専用のサイトにログインするには、あらかじめ本機のユーザー登録と初回測定をしておく必要があります。
また、ログインには暗証番号が必要です。「暗証番号を設定する」（☞ P.40）で暗証番号を変更していない場合、生年月日の月日がユーザーごとの暗証番号として設定されています。

ユーザー登録・初回測定

「はじめて使うために準備する」（☞ P.21）を参照してください。

↓

アプリケーションまたは「SoftBank HealthCare マイページ」を使う準備

『スマート体組成計 セットアップガイド』を参照してください。

↓

測定データを確認

データを自動送信するかどうか設定する

ユーザーの測定データは、クラウド上に自動送信されるよう設定されています。
設定変更について詳しくは、「SoftBank HealthCare へのアップロード設定をする」（☞ P.41）を参照してください。
データアップロードは、省電力モードに移行して約 30 秒後に行なわれます。
また、圏外などでデータがアップロードされなかった場合は、定期的に再送信されます（1 日に 1 回）。
測定結果の送信について、詳しくは「測定結果を送信する」（☞ P.27）を参照してください。

SoftBank HealthCare でできること

ご利用いただける主な機能を紹介します。※1
詳細は本機に付属している『スマート体組成計 セットアップガイド』を参照してください。

「SoftBank HealthCare」アプリの画面例※2

「SoftBank HealthCare マイページ」の画面例※2

できること	概要
測定結果の表示	本機で測定した内容をグラフで表示できます。
健康相談	健康・育児・介護に関して専門家に電話相談ができます。
うれしいご褒美	日々の測定や「チャレンジカップ」の目標達成でコインを獲得できます。集めたコインでくじにチャレンジできます。

※1　本機のユーザー 1 以外のユーザーがすべての機能を利用するには、別途お手続きが必要です。詳しくは、ソフトバンクモバイルのホームページをご覧ください。
※2　画面はイメージです。実際の画面と異なる場合があります。

アプリケーションで機能を利用する

スマートフォンに専用アプリケーション「SoftBank HealthCare」をインストールすることで、機能を利用することができます。また、このアプリケーションのご利用には対応機種が必要です。

アプリケーションをインストールする

❶ お使いのスマートフォン用のマーケットより、専用アプリケーション「SoftBank HealthCare」をダウンロードし、インストールします。

- 以下どちらかの方法で、ダウンロードページにアクセスできます。
  - マーケットで「SoftBank HealthCare」を検索する。
  - 以下の QR コードを読み取る。
    （QR コードを読み取るには、専用のアプリケーションが必要です。）

iPhone の場合

Android 端末の場合

■注　意■　確認できるデータについて

このアプリケーションで本機のユーザー 1 以外のデータを確認するには、別途お手続きが必要です。詳しくは、ソフトバンクモバイルのホームページをご覧ください。
なお「SoftBank HealthCare マイページ」はすべてのユーザーがご利用可能です。

「SoftBank HealthCare マイページ」で機能を利用する

「SoftBank HealthCare マイページ」にログインすることで機能を利用することができます。

「SoftBank HealthCare マイページ」にログインする

❶ パソコンなどで Web ブラウザを起動し、アドレス入力欄に以下の URL を入力します。

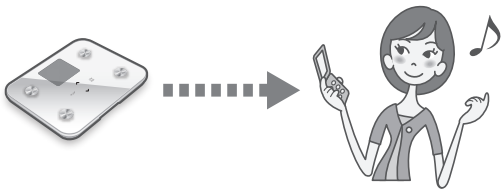
- パソコンの場合　→　https://healthcare.mb.softbank.jp/pc/
- スマートフォンの場合　→　https://healthcare.mb.softbank.jp/sp/

❷ 体組成計の電話番号、ユーザー番号、暗証番号を入力してログインします。

携帯電話にメール（SMS）で送信する

メール送信でできること

本機で測定した体重と体脂肪率の数値を、携帯電話にメールするよう設定できます。
送信には、携帯電話の電話番号宛に送信する SMS を使用します。



メール送信の活用例

- 自分の携帯電話に測定結果を送信することで、日々の健康管理にお役立ていただけます。
- ご家族の携帯電話に測定結果を送信することで、離れて暮らすご家族へ日々の健康状態をお伝えできます。

携帯電話に届くメール（SMS）の例
：体重・体脂肪率の測定結果をメールで送信する設定の場合

[体組成計 結果] 1/2 14:45 ユーザー 1 体重：53.0kg 体脂肪率：25.0%

携帯電話に届くメール（SMS）の例
：測定日時と測定者のみをメールで送信する設定の場合

[体組成計 結果] 1/2 14:45 ユーザー 1

メール送信をユーザーごとに設定する

メール送信を行うには、メールを受け取る携帯電話の電話番号を、ユーザーごとに設定します。詳しくは、「測定結果メールの設定を変更する」（☞ P.42）を参照してください。
メールの送信は、測定後、画面がオフ（☞ P.13）になってから約 30 秒後に行われます。送信に失敗したときは、次の送信タイミングに再送信されます。

（補 足） メール送信には設定が必要です

測定結果を携帯電話にメールで送信するには、メールを受け取る携帯電話の電話番号を設定してください（☞ P.42）。

■ 注 意 ■ 設定時のご注意

電話番号を十分にご確認ください。間違った番号を設定すると、測定結果が第三者の携帯電話へ送信されることがあります。

設定項目の一覧

本機の設定項目は、ユーザー設定・本体設定・データとメールの再送信の３つのグループに分かれています。

設定項目（メニュー項目）			記載ページ
ユーザー設定（※ 1）	変更	身長を設定する	P.39
		性別を設定する	P.40
		生年月日を設定する	P.40
		暗証番号を設定する	P.40
		SoftBank HealthCare へのアップロード設定をする	P.41
		測定結果メールの設定を変更する	P.42
	削除	ユーザー情報を削除する	P.43
本体設定（※ 2）		本機の電話番号を表示する	P.44
		お知らせメールの送信先を設定する	P.45
		音量を設定する	P.46
		測定結果の表示方法を設定する	P.46
		お住まいの地域を設定する	P.47
		日時を設定する	P.47
		ソフトウェア更新を設定する	P.48 P.49
		本体のすべての設定を削除する	P.50
データとメールを再送信する（※ 3）			P.51

※ 1　ユーザー設定は、登録ユーザーごとの設定項目です。ユーザー番号を選択し、暗証番号を入力してから設定します。
※ 2　本体設定は、ユーザーにかかわらない本機についての設定項目です。
※ 3　データとメールの再送信は、ネットワークの状況など何らかの理由で送信できなかった測定結果を、手動で再送信する機能です。

ユーザー設定の各項目を設定するときは

「ユーザー番号を選択する」（☞ P.38）を行います。その後、各項目を設定できます。設定を終了するときは、[クリア] を押します。

本体設定の各項目を設定するときは

「本体設定を開始する」（☞ P.44）を行います。その後、各項目を設定できます。設定を終了するときは、[クリア] を押します。

ユーザー設定

ユーザー情報の設定・削除ができます。

ユーザー設定を変更する

「ユーザー番号を選択する」を行います。その後は設定する項目について操作します。

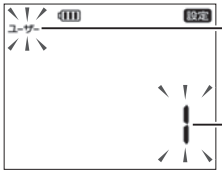
ユーザー番号を選択する

❶ 画面がオフのときは、いずれかのキーを押します。

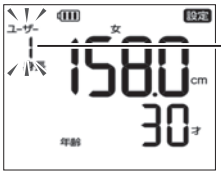
- 別の画面が表示されているときは、[クリア] を数回押して次の画面を表示します

❷ [OK] を押します。

❸ [∧][∨] を押して「1」を選択し、[OK] を押します。

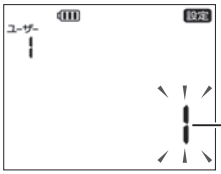


❹ [∧][∨] を押して自分のユーザー番号を選択し、[OK] を押します。



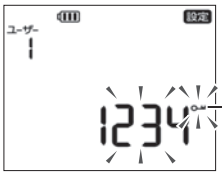
- 設定を修正するときは、[クリア] を押して戻ります。以後の手順も同じです。

❺ [∧][∨] を押して「1」を選択し、[OK] を押します。



- 次に表示される画面は、設定により異なります。ユーザーの身長が表示されたときは、手順❼へ進みます。

❻ [∧][∨] を押して暗証番号の 1 桁目を入力し、[OK] を押します。これを繰り返して 4 桁の暗証番号を入力し、[OK] を押します。



- 「Err」と表示されたときは、入力した暗証番号が間違っています。[OK] を押し、暗証番号を入力し直してください。

❼ [∧][∨] を押して設定する項目を選択し、[OK] を押します。

- 設定に成功すると、「設定が完了しました」と、音声ガイダンスが流れます。
- 詳しくは、以降の各項目を参照してください。

（補 足） 暗証番号の変更（☞ P.40）をしていない場合

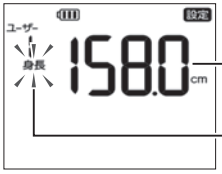
ユーザーを登録すると、生年月日の月日がユーザーごとの暗証番号として設定されます。

例：10 月 5 日の場合、暗証番号は「1005」。
8 月 10 日の場合、暗証番号は「0810」。

身長を設定する

❶「ユーザー番号を選択する」（☞ P.38）の操作を行います。

❷ [∧][∨] を押して次の画面を選択し、[OK] を押します。

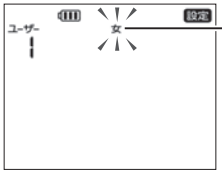


❸ [∧][∨] を押して身長を変更し、[OK] を押します。

性別を設定する

❶「ユーザー番号を選択する」（☞ P.38）の操作を行います。

❷ [∧][∨] を押して次の画面を選択し、[OK] を押します。



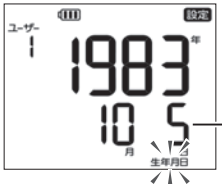
現在設定されている性別

❸ [∧][∨] を押して性別を変更し、[OK] を押します。

生年月日を設定する

❶「ユーザー番号を選択する」（☞ P.38）の操作を行います。

❷ [∧][∨] を押して次の画面を選択し、[OK] を押します。



現在設定されている生年月日

❸ [∧][∨] を押して年を変更し、[OK] を押します。同様の操作で月・日をそれぞれ変更し、[OK] を押します。

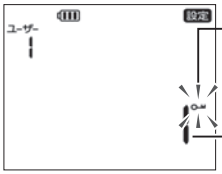
- 詳しくは、「ユーザー 1 を登録する」（☞ P.21）の手順 ❹ ～ ❺ を参照してください。

暗証番号を設定する

暗証番号は、本機のユーザー設定を変更する際と、SoftBank HealthCare にログインする際に使用します。他人に推測されにくい番号に変更してください（☞ P.33）。

❶「ユーザー番号を選択する」（☞ P.38）の操作を行います。

❷ [∧][∨] を押して次の画面を選択し、[OK] を押します。



1	ユーザー設定時に暗証番号を必要とする。（初期値）
2	必要としない。

❸ [∧][∨] を押して設定を選択し、[OK] を押します。

❹ [∧][∨] を押して暗証番号の 1 桁目を入力し、[OK] を押します。
これを繰り返して 4 桁の暗証番号を入力し、[OK] を押します。

（補 足） 設定後に体重と体組成を測定してください

SoftBank HealthCare のご利用に必要な暗証番号は、体重・体組成の測定後に変更されます。暗証番号の変更後に必ず測定してください。

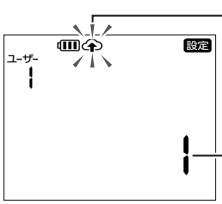
暗証番号を忘れたときは
ユーザー設定を消去し、新たに登録してください（☞ P.43）。

SoftBank HealthCare へのアップロード設定をする

測定結果のデータを送信し、SoftBank HealthCare で確認できます（☞ P.33）。ユーザー登録を行うと、SoftBank HealthCare を利用するように自動的に設定されます。

❶「ユーザー番号を選択する」（☞ P.38）の操作を行います。

❷ [∧][∨] を押して次の画面を選択し、[OK] を押します。



1	データを送信する。（初期値）
2	送信しない。

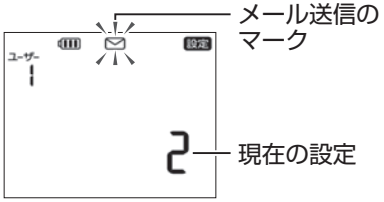
❸ [∧][∨] を押して設定を変更し、[OK] を押します。

測定結果メールの設定を変更する

測定結果を携帯電話にメールできます（☞ P.36）。メールを送信するには、送信先の携帯電話の電話番号を設定します。

❶「ユーザー番号を選択する」（☞ P.38）の操作を行います。

❷ [∧][∨] を押して次の画面を選択し、[OK] を押します。

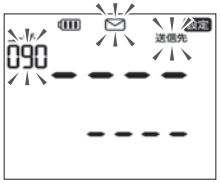


1	メールを送信する。
2	送信しない。（初期値）

❸ [∧][∨] を押して設定を選択し、[OK] を押します。

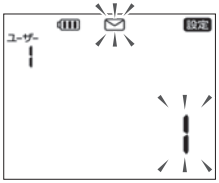
「2」に設定すると、手順❷の画面に戻ります。

❹ [∧][∨] を押して携帯電話番号を入力し、[OK] を押します。これを 1 桁ずつ繰り返して最後まで入力します。



- 入力後、メールの送信先が正しいことを、念のために確認してください。

❺ [∧][∨] を押して設定を選択し、[OK] を押します。



1	体重・体脂肪率の測定結果をメールに記載する。（初期値）
2	測定日時と測定者のみをメールに記載する。

しばらく待つと、携帯電話にメール（SMS）が送信されます。

❻ 登録確認メールが届いたことを、携帯電話で確認します。

［スマート体組成計 登録確認］
心当たりの無い方は、SMS 本文に「拒否」と書いて返信してください。

- 「拒否」と書いたメールを返信すると、手順❹で設定した携帯電話番号が本機から削除されます（☞ P.45）。
- 本機は定期的にメールを受信するため、「拒否」と書いたメールを返信しても、携帯電話番号は本機からすぐには削除されません。
- しばらく待っても登録確認メールが届かないときは、設定した携帯電話番号（手順❹）に誤りはないか、メールの送信に失敗していないか（☞ P.59）を確認します。

ユーザー情報を削除する

ユーザー設定を削除すると、削除したユーザーの未送信の測定結果も削除されます。ただし、SoftBank HealthCare のクラウドに送信済みのデータは削除されません。送信済みのデータを削除するには、「SoftBank HealthCare マイページ」か専用アプリケーション「SoftBank HealthCare」で操作してください。

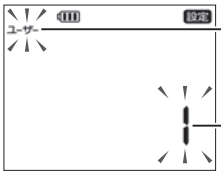
❶ 画面がオフのときは、いずれかのキーを押します。

- 別の画面が表示されているときは、[クリア] を数回押して次の画面を表示します

「体重」と表示

❷ [OK] を押します。

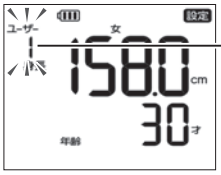
❸ [∧][∨] を押して「1」を選択し、[OK] を押します。



「ユーザー」と表示

「1」と表示

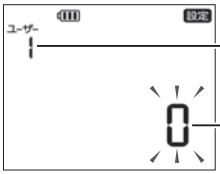
❹ [∧][∨] を押して削除するユーザー番号を選択し、[OK] を押します。



削除するユーザー番号

- 設定を修正するときは、[クリア] を押して戻ります。以後の手順も同じです。

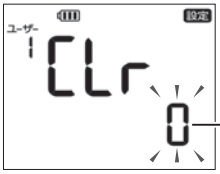
❺ [∧][∨] を押して「0」を選択し、[OK] を押します。



削除するユーザー番号

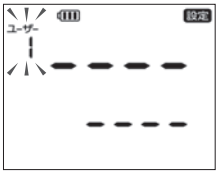
「0」を選択

❻ [∧][∨] を押して「0」を選択し、[OK] を押します。



「0」を選択

選択したユーザーの設定と未送信の測定結果が削除され、次の画面が表示されます。



本機の設定（本体設定）

本体設定を開始する

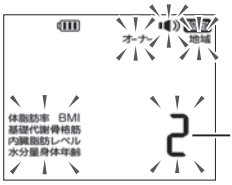
❶ 画面がオフのときは、いずれかのキーを押します。

- 別の画面が表示されているときは、[クリア] を数回押して次の画面を表示します

「体重」と表示

❷ [OK] を押します。

❸ [∧][∨] を押して「2」を選択し、[OK] を押します。



「2」と表示

❹ 各項目を設定します。

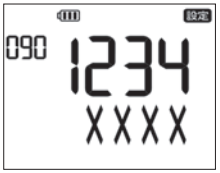
- 設定に成功すると、「設定が完了しました」と、音声ガイダンスが流れます。
- 詳しくは、以降の各項目を参照してください。

本機の電話番号を表示する

❶「本体設定を開始する」（☞P.44）の操作を行います。

❷ [∧][∨] を押して次の画面を選択し、[OK] を押します。

❸ 電話番号を確認し、[OK] を押します。



お知らせメールの送信先を設定する

本機の所有者の携帯電話の電話番号を設定できます。設定しておくと、以下のメール（SMS）をお届けします。

- 本機の充電が必要なときに届く、本機からのお知らせメール。
- メールの受信者が「拒否」と書いて返信したときに届く、受信拒否メール。
- 本機のソフトウェア更新情報など、ソフトバンクからのお知らせメール。

補 足　メールが分割されて転送されることがあります

メール（SMS）本文が 67 文字以上あり URL の記載が含まれる場合、URL が分割されて転送される可能性があり、その場合 URL をクリックしても WEB ページを表示できない可能性があります。

本機からのお知らせメールの例

[体組成計]
電池残量が少なくなっています。充電してください。

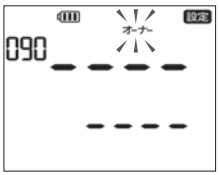
受信拒否メールの例

[体組成計]
受信拒否メールを受けたため以下の送信先を削除しました。

090
XXXX-XXXX

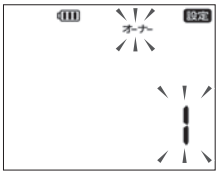
❶「本体設定を開始する」（☞ P.44）の操作を行います。

❷ [∧][∨] を押して次の画面を選択し、[OK] を押します。

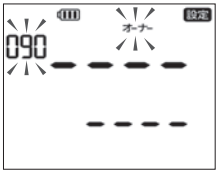


- はじめて登録する場合の画面です。登録後は、設定した携帯電話番号が表示されます。

❸ [∧][∨] を押して「1」を選択し、[OK] を押します。



❹ [∧][∨] を押して携帯電話番号を入力し、[OK] を押します。これを 1 桁ずつ繰り返して最後まで入力します。



しばらく待つと、携帯電話にメール（SMS）が送信されます。

❺ 登録確認メールが届いたことを、携帯電話で確認します。

- しばらく待っても登録確認メール（☞ P.42）が届かないときは、設定した携帯電話番号（手順❹）に誤りはないか、メールの送信に失敗していないか（☞ P.59）を確認します。

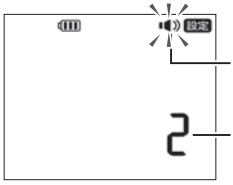
送信先を消去するときは
手順❸で「0」を選択して [OK] を押します。次の画面で再び「0」を選択して [OK] を押すと、送信先の携帯電話番号が消去されます。

音量を設定する

本機の音声ガイダンスと電子音の音量を設定できます。なお、キータッチ音の音量は変更できません。

❶「本体設定を開始する」（☞ P.44）の操作を行います。

❷ [∧][∨] を押して次の画面を選択し、[OK] を押します。



音量のマーク

現在設定されている音量

1	音量小
2	音量中（初期値）
3	音量大

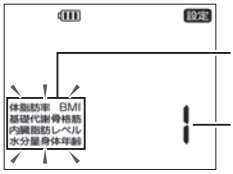
❸ [∧][∨] を押して設定を変更し、[OK] を押します。

測定結果の表示方法を設定する

体組成の測定結果を約 2 秒ごとに自動的に切り替えるか（自動）、[∧][∨] を押して切り替えるようにするか（手動）を設定できます。

❶「本体設定を開始する」（☞ P.44）の操作を行います。

❷ [∧][∨] を押して次の画面を選択し、[OK] を押します。



体組成の表示

現在設定されている表示方法

1	自動的に切り替える。（初期値）
2	手動で切り替える。

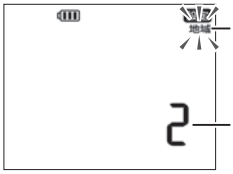
❸ [∧][∨] を押して設定を変更し、[OK] を押します。

お住まいの地域を設定する

お住まいの地域を設定することで、重力の影響を考慮して、より正確に測定できます。

❶「本体設定を開始する」（☞ P.44）の操作を行います。

❷ [∧][∨] を押して次の画面を選択し、[OK] を押します。



「地域」と表示

現在設定されている地域

1	北海道
2	本州・四国・九州（初期値）
3	沖縄

❸ [∧][∨] を押して設定を変更し、[OK] を押します。

日時を設定する

本機は、携帯電話の基地局からの電波を使って日時を自動的に調整します。自動調整ができない場合は、以下の操作で日時を設定してください。
以下の操作で日時を設定した場合でも、携帯電話の電波を受信できたときは自動的に日時を調整します。

❶「本体設定を開始する」（☞ P.44）の操作を行います。

❷ [∧][∨] を押して次の画面を選択し、[OK] を押します。

現在設定されている年月日

❸ [∧][∨] を押して年を変更し、[OK] を押します。同様の操作で月と日をそれぞれ変更し、[OK] を押します。

現在の時刻が表示されます。

❹ [∧][∨] を押して時を変更し、[OK] を押します。同様の操作で分を変更し、[OK] を押します。

入力した年月日と時刻が交互に表示されます。

❺ 入力した年月日と時刻を確認し、[OK] を押します。

- 設定を修正するときは、[クリア] を押して戻ります。

ソフトウェア更新を設定する

本機は、3G 回線を利用してソフトウェアを自動的に更新します。さらに、必要に応じて、ソフトウェアを手動で更新できます。

- 確認や更新には、通信料はかかりません。
- ソフトウェア更新には、約 30 分程度かかる場合があります。更新が完了するまで、本機は使用できません。
- ソフトウェア更新中に、本機は再起動します。
- ソフトウェア更新中は、ほかの機能は操作できません。
- ソフトウェア更新中は絶対に USIM カードを取り外したり、電源スイッチを OFF に合わせたりしないでください。更新に失敗することがあります。
- ソフトウェア更新に失敗すると、本機が使用できなくなることがあります。その場合は「お問い合わせ先一覧」（☞ P.62）までご連絡ください。

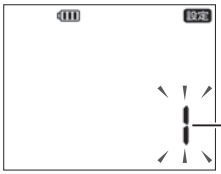
すぐにソフトウェア更新する

本機のソフトウェアを最新版に更新できます。

❶「本体設定を開始する」（☞ P.44）の操作を行います。

❷ [∧][∨] を押して次の画面を選択し、[OK] を押します。

❸ [∧][∨] を押して「1」を選択し、[OK] を押します。



「1」と表示

ソフトウェア更新が開始されます。

ソフトウェア更新が終了すると、「体重 0.0kg」と表示されます。

更新の必要がないときは

以下のように表示されます。

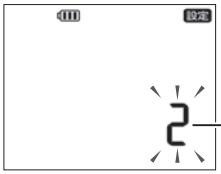
時刻を指定してソフトウェア更新する

ソフトウェア更新には約 30 分程度かかる場合があり、更新が終了するまで本機を使用できません。時刻を指定してソフトウェア更新を実行するには、以下の操作を行います。

❶「本体設定を開始する」（☞ P.44）の操作を行います。

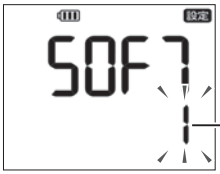
❷ [∧][∨] を押して次の画面を選択し、[OK] を押します。

❸ [∧][∨] を押して「2」を選択し、[OK] を押します。



「2」と表示

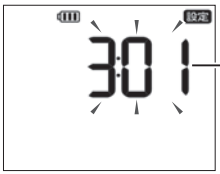
❹ [∧][∨] を押して「1」を選択し、[OK] を押します。



「1」と表示

1	自動更新する（初期値）
2	しない

❺ [∧][∨] を押して時を合わせ、[OK] を押します。同様の操作で分を合わせ、[OK] を押します。



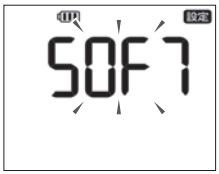
更新する時刻

ソフトウェアバージョンを確認する

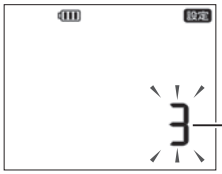
本機のソフトウェアのバージョンを確認できます。

❶「本体設定を開始する」（☞ P.44）の操作を行います。

❷ [∧][∨] を押して次の画面を選択し、[OK] を押します。



❸ [∧][∨] を押して「3」を選択し、[OK] を押します。



「3」と表示

❹ ソフトウェアのバージョンを確認し、[OK] を押します。

バージョンを表示

本体のすべての設定を削除する

本機の設定を出荷時状態に戻すことができます。本機を出荷時状態に戻すと、本機の設定と未送信の測定結果はすべて削除されます。設定し直す方法については、「はじめて使うために準備する」（☞ P.21）を参照してください。

❶「本体設定を開始する」（☞ P.44）の操作を行います。

❷ [∧][∨] を押して次の画面を選択し、[OK] を押します。

❸ [∧][∨] を押して「0」を選択し、[OK] を押します。

「0」と表示

すべての設定が消去され、ユーザー1の登録画面が表示されます（☞ P.21）。

（補 足） 送信済みのデータを削除するには

SoftBank HealthCare のクラウドに送信済みのデータは削除されません。送信済みのデータを削除するには、「SoftBank HealthCare マイページ」か専用アプリケーション「SoftBank HealthCare」で操作してください。

データとメールを再送信する

ネットワークの状況など何らかの理由で、測定結果のデータやメールを送信できなかった場合、測定結果は本機に保存されます。送信するには、電波状況の良い場所へ本機を持って行き、次の操作を行います。

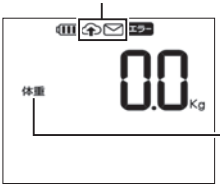
補 足　最新の測定結果が SoftBank HealthCare に送信されます

データやメールを送信できない状況で同一ユーザーが 1 日に複数回測定したときは、再送信時の最新の測定結果が SoftBank HealthCare へデータ送信されます（☞ P.33）。携帯電話へのメール送信（☞ P.36）は、保存された複数回の測定結果が送信されます。

❶ 画面がオフのときは、いずれかのキーを押します。

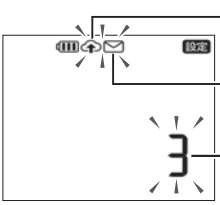
- 別の画面が表示されているときは、[クリア] を数回押して次の画面を表示します

どちらも表示されていないときは、未送信のデータやメールはありません。



❷ [OK] を押します。

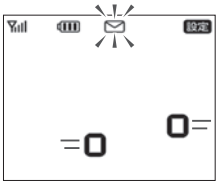
❸ [∧][∨] を押して「3」を選択し、[OK] を押します。



- 未送信のデータやメールがないときは、「未送信のデータはありません」と、音声ガイダンスが流れます。

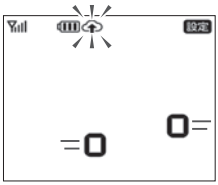
まず、メールが送信されます。

- 送信中は操作できません。



次に、データが送信されます。

- 送信中は操作できません。



送信終了後、手順 ❸ の画面に戻ります。

体重

体重とは

測定された身体（カラダ）の重さです。

ワンポイントアドバイス

健康管理・身体（カラダ）管理の基本です。
体重は 1 日 1kg 前後も変化するので、その推移をみるには同一条件下で測定することが重要です。
体重異常の判定に BMI がよく用いられます。自分の適正体重を確認することから始めましょう。

体重の目安

BMI の逆算より、「標準体重」、「理想体重（美容体重）」が決まります。日本肥満学会では、BMI=22 を標準体重としています。

- 標準体重　　＝身長（m）×身長（m）× 22
- 理想体重（美容体重）　＝身長（m）×身長（m）× 20

体組成

体組成とは

体脂肪、筋肉、骨、水分など身体を構成する組成分のことです。
本機では、「生体電気インピーダンス法（BIA 法）」を利用して体組成を推測しています。
BIA 法（Bioelectrical ImPedance Analysis）は、生体内に微少な電流を流して、筋肉や水分または脂肪内の電気抵抗（インピーダンス）を測定して体組成を推測する方法です。また、登録いただいた「身長」、「年齢」、「性別」から各測定項目の推測を行っています。電流は非常に微弱であり、身体への刺激はなく、安全にお使いいただけます。

■ 注　意 ■

本機のご使用の前に、「安全上のご注意」（☞ P.2）をよくお読みください。
高精度な制御や微弱な信号を取り扱う電子機器の近くでは、本機の電源スイッチを OFF に合わせてください。

体脂肪率

体重に対して体脂肪の重量がどれだけあるかを割合（%）で示したものです。
体脂肪率は、一日のうちで変動が大きいので、測定する条件（時間·食事前後、排便前後、入浴前後など）をなるべく一定にして測定してください。そして、細かい測定結果に一喜一憂せず、週単位等の期間を通じて変化を見てください。

ワンポイントアドバイス

体脂肪は、「皮下脂肪」と「内臓脂肪」に大別できます。内臓脂肪は、皮下脂肪に比べて「つきやすいけれども、減らしやすい」脂肪です。食事や身体活動などの生活習慣の改善で減らすことが可能です。特に、体脂肪率が高い場合（男性 20% 以上、女性 30% 以上）、内臓脂肪レベル（☞ P.54）の測定も参考にしてみましょう。

BMI

肥満度を判定する目安には、BMI がよく用いられます。体格を数値で表す指標です。
「Body Mass Index」の略で、「体重（kg）／（身長（m）×身長（m））」で計算されます。
標準体重の BMI 22 が、最も疾病が少ないとされています。自分の適正体重を確認することから始めましょう。日本肥満学会では、BMI=22 を標準体重としています。

・標準体重 = 身長（m）×身長（m）× 22

BMI の計算例
身長 165cm、体重 60kg の場合
60 ÷（1.65 × 1.65）= 22.03

ワンポイントアドバイス

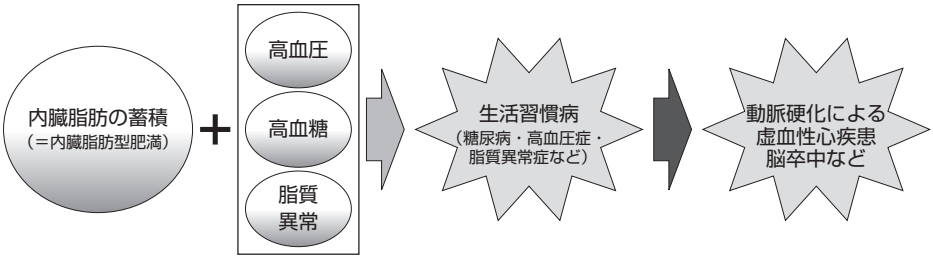
体重は、1 日の中で 1 kg 前後、変化する場合があります。測定する時間や食事の前後など同一条件下で測定することをお勧めします。
BMI は身長と体重から単純に計算された数値ですので、BMI だけでは筋肉や脂肪の量は判断できません。一般的には BMI と肥満度は比例しますが、筋肉が特に多い男性では、BMI が高くなることがあり、逆に BMI が低い女性では、体脂肪率が高くなる（隠れ肥満）ことがあります。BMI と共に、体脂肪率や骨格筋レベルもチェックする必要があります。

内臓脂肪

内臓脂肪はおなかの内側に該当する腹腔内についた脂肪のことです。
一見スリムな人でも「かくれ内臓脂肪型肥満」のことがあります。皮下脂肪とは違い、外からは見えません。
BMI 25 以上、内臓脂肪レベル 10 以上で内臓脂肪型肥満の疑いがあります。

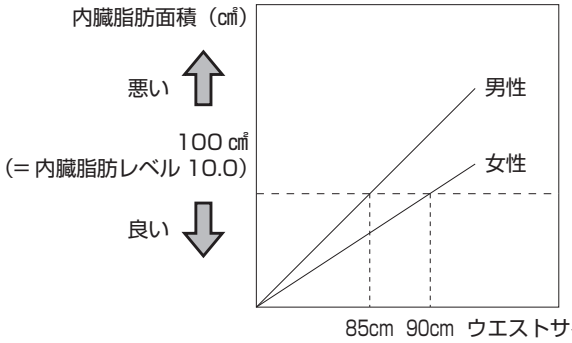
日本人の死因の 2/3 を占めている生活習慣病に悪い影響を与える一因が、「内臓脂肪」であり、過剰にたまった状態である「内臓脂肪型肥満」を基盤に「高血圧、高血糖、脂質異常」が重複している状態を「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」と言います。メタボリックシンドロームの状態をそのままにしておくと生活習慣病を発症し、虚血性心疾患、脳卒中、などの重症化に至ることで生活機能の低下を招きます。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）
内臓脂肪の蓄積に加えて、下記 3 項目のうち 2 つ以上あてはまると、メタボリックシンドロームとされます。



「高齢者の医療の確保に関する法律」によって、平成 20 年 4 月から生活習慣病予防のために、メタボリックシンドロームに着目した新しい健診・保健指導が始まりました。

メタボリックシンドロームの判断基準とされるウエストサイズは、男性：85cm 以上、女性：90cm 以上とされています。このウエストサイズの場合、腹部 CT スキャンによる内臓脂肪面積が約 100㎠以上に該当するとされています。
内臓脂肪面積の 100㎠（＝内臓脂肪レベル 10.0）を中央値として、それより低い場合は「少ない」、それより高い場合は「多い」とされています。



メタボリックシンドローム診断基準検討委員会（2005）. メタボリックシンドロームの定義と診断基準. 日本内科学会雑誌, 94 号 , P.188-P.203.
（厚生労働省健康局：関係学会におけるガイドラインの抜粋）より

ワンポイントアドバイス

内臓脂肪を減らすには、食べ過ぎやお酒の飲み過ぎを控えること、適度な運動を継続することによる生活習慣を改善することが勧められています。毎日 10 分からの有酸素運動から始めてみましょう。苦しくならない程度の早歩きでも立派な有酸素運動です。

本機に表示される数値の見かた			
	やせ型	標準体型	肥満型
体脂肪率（男性）	～ 9.9%	10% ～ 19.9%	20% ～
体脂肪率（女性）	～ 19.9%	20% ～ 29.9%	30% ～
BMI	～ 18.4	18.5 ～ 24.9	25 ～
内臓脂肪レベル（1 レベル= 10㎠）※ 1	～ 10.0		10.5 ～

※ 1：内臓脂肪面積を表しています。

基礎代謝

人が生きていくために最低限必要となるエネルギーのことです。
1 日の総消費エネルギーのうち、基礎代謝は約 70% を占めています。
体重 1kg あたりの基礎代謝量は、年齢とともに低下していきます。また、男性は女性より筋肉量が多いので、女性より基礎代謝量は高くなっています。

ワンポイントアドバイス

基礎代謝が高いと、安静にしているときでも消費エネルギー量が多いので、「太りにくい身体」であり、低いと、「太りやすい身体」であるといえます。基礎代謝量は、筋肉量が多いほど高くなります。たんぱく質不足にならないように、バランスのよい適量の食事に加え、定期的に運動を続けることで、筋肉量を維持することができます。さらに筋力トレーニングなどを加えることも基礎代謝維持に効果が期待できます。

骨格筋（体を動かす筋肉）レベル

骨格筋は、骨格を動かす筋肉のことで、骨格とともに意識的に動かせる筋肉のことです。
骨格筋レベルは、体重に対して骨格筋の重量の目安をレベルで示したものです。

ワンポイントアドバイス

トレーニングやスポーツなどの運動を継続的に行うことで、骨格筋量は増えます。
特に筋肉を力強く動かすような運動（筋力トレーニング）と食事による適切な栄養摂取が効果的です。
「標準」～「高い」（レベル：4 ～ 10）の範囲が健康かつ活動的な生活を送る目安になります。

骨レベル

体重に対して骨の重量がどれだけあるかをレベルで示したものです。
骨量は年齢と共に変化します。人生の中で最も高い骨量に到達する年齢は、女性でおおよそ 18 歳前後、男性で 18 ～ 20 歳頃であると推測されています。その後は、男女とも骨量は除々に減少します。

ワンポイントアドバイス

カルシウムやたんぱく質不足にならないように、バランスのとれた食生活・適度な運動・適度な日光浴を心がけましょう。ことに女性では閉経期に急速に骨量が減少しますので、骨粗鬆症予防のために、思春期から骨の貯金をしておくことが大切です。
「標準」～「高い」（レベル：4 ～ 10）の範囲が健康かつ活動的な生活を送る目安になります。

水分量

身体の水分量が体重に占める割合（%）の数値です。血液、リンパ液、細胞液などから水分は構成されています。筋肉には水分が多くふくまれるため、脂肪量が多い女性に比べると、筋肉量が多い男性の方が高くなる傾向があります。体内総水分量は、健康な成人では体重の 60% 前後（男性 60%、女性 55%）で、60 歳以上になると 50% 前後（男性 55%、女性 50%）まで低下します。

身体の中で完全に、吸収、拡散されるまで電気抵抗値には反映されませんので、飲んだ分がすぐに体水分量として測定されるわけではありません。また、測定結果による脱水症や浮腫の判定はできません。

ワンポイントアドバイス

毎日適切に水分を摂ることが大切です。大量の汗をかいたときなどは、より多くの水分を摂取することを心がけましょう。
身体の水分量の不足は、熱中症など死に至る危険な状態を招くことがあります。また脱水状態が続くと、血液の粘性が高まるので、高血圧、高血糖、脂質異常のある方は、特に注意が必要です。

身体年齢

体組成の測定値の結果をもとに身体の年齢として示したものです。

ワンポイントアドバイス

本機で測定した各体組成データを総合的に判定した身体年齢ですので、実年齢との差異は身体の若々しさや健康度の目安となります。主に、筋肉量と基礎代謝との関係性が深く、基礎代謝が高いほど、身体年齢は実年齢よりも若くなる傾向があります。

困ったときは

エラーが表示されたとき

表示されるエラー	原因	対処方法
Err CAL エラー	0.0kg の表示になる前に本機に乗ったり本機を動かした。	0.0kg 表示が出るまでは本機に乗ったり動かさないでください。 [OK] を押して再度 0kg 校正してください（☞ P.19）。
Err E-10 エラー	本機を起動する際に電話番号の確認に失敗した。	[OK] または [クリア] を押して、本機を再起動してください。（※ 1）
Err E-20 エラー	SMS サーバーにて何らかのエラーが発生したか、SMS サーバーから宛先不明エラーを受けたため、SMS の送信に失敗した。	「お知らせメールの送信先を設定する」（☞ P.45）と「測定結果メールの設定を変更する」（☞ P.42）の電話番号の設定が正しいか確認してください。（※ 2）
Err E-30 エラー	ソフトウェア更新に失敗した。	[OK] を押して、エラーメッセージを消去してください。その後は、通常通りに測定できます。 次の自動更新時にソフトウェア更新が再度実施されます。
Err E-40 エラー	内蔵電池の残量レベルが不足しているため、ソフトウェア更新に失敗した。	内蔵電池の残量レベルが 2 本以上の状態に充電後、ソフトウェア更新を実施してください（☞ P.12）。 内蔵電池の残量レベルが または の状態まで充電してから、ソフトウェア更新を実施してください（☞ P.16）。
Err E-50 エラー	温度異常を検出したため、動作を停止した。	電源スイッチを OFF に合わせ、室内の温度が動作温度範囲（☞ P.63）であることを確認して、時間をおいてから電源スイッチを ON に合わせてください（☞ P.11）。（※ 1）
Err U-01 エラー	足裏が電極に密着していない。	測定に少し時間がかかる場合があります。 測定が完了するまで、足を電極に密着させてください（☞ P.20）。
	足裏の状態に原因がある。 • 靴下などを履いたまま測定した。 • 足裏が汚れている。 • 足裏が乾燥している。	靴下などを脱ぎ、足の汚れを落とし、乾燥しているときはぬらしたタオルなどで足裏を少し湿らせてから、再度測定してください（☞ P.19）。

表示されるエラー	原因	対処方法
Err U-02 エラー	測定中に本機から降りた。または体を動かした。	測定が完了するまで本機から降りないでください（☞P.25）。
Err U-03 エラー	体重が 136kg を超えている。	本機では測定できません。本機の測定可能な範囲にてご使用ください。
圏外（点滅）	USIM カードが挿入されていない。	USIM カードをご確認のうえ、USIM カードを挿入してください（☞P.13）。（※1 ※3）
	電波の届かない場所にある。	窓際などの電波環境の良い場所に本機を移動してください。
圏外（点滅） エラー	USIM カードに何らかの異常がある。	USIM カードをご確認ください（☞P.13）。（※1. ※3）
✉ エラー（点滅）	メールの送信に失敗した。	窓際などの電波環境の良い場所に本機を移動し、手動で送信してください（☞P.51）。手動で送信しない場合は、本機の画面がオフのときに自動的に送信されます。
☁ エラー（点滅）	データの送信に失敗した。	
☁✉ エラー（点滅）	データとメールの送信に失敗した。	
✉ エラー	送信に失敗したメールが本機に残っている。	
☁ エラー	送信に失敗したデータが本機に残っている。	
☁✉ エラー	送信に失敗したデータとメールが本機に残っている。	
▭（点滅）	内蔵電池の残量レベルが不足している。	本機を充電してからご使用ください（☞P.15）。

※1　対処を行っても同じエラーを表示する場合は、本機の故障の可能性があります。最寄りのソフトバンクショップへのご連絡またはオンライン修理をご利用ください。
オンライン修理：
http://www.softbank.jp/mobile/support/trouble/repair/online_repair/

※2　すぐに送信するには、手動で送信してください（☞P.51）。手動で送信しない場合は、本機の画面がオフのときに自動的に送信されます。

※3　この状態でも測定できますが、データやメールの送信など、一部の機能をご利用になれません。

よくあるご質問

ご質問	回答
勝手に電源が入るのはどうしてですか？	故障ではありません。正確な測定のため、0kg 校正を定期的に実施するために電源が入ります。さらに、データやメールの送信に失敗した場合、次の送信タイミングで再送信するために電源が入ります。
測定結果はいつ送信されるのですか？	測定後、画面がオフになってから約 30 秒後に自動的に送信されます。手動ですぐに送信することもできます（☞P.27）。 電波状況により送信に失敗した場合は、次の送信タイミングに再送信されます。
変更した暗証番号はいつ適用されますか？	本機の暗証番号は変更直後に適用されます。SoftBank HealthCare（☞P.33）のパスワードへの適用は、次のタイミングになります。 • 測定後、画面がオフになってから約 30 秒後。 • 測定結果の手動送信後。
解約後も体組成計を使用することはできますか？	解約後は、測定結果のデータとメールの送信など、3G 通信を利用する機能が使用できなくなります。しかし、体組成の測定機能のみ使用できます。
音声ガイダンスや電子音、キータッチ音を停止することはできますか？	音声ガイダンスと電子音とキータッチ音を停止 (無音) にすることはできません。 キータッチ音の音量は変更できませんが、音声ガイダンスと電子音の音量は変更できます（☞P.46）。
日付を入力するのはどうしてですか？	体組成の計算に必要な年齢を求めるために使用されます。測定には日時情報が必要です。本機は携帯電話の電波を使って日時情報を自動的に取得しています。しかし、電波状態が悪い場合や USIM が挿入されていない場合、解約後などは、手動で日時を入力する必要があります（☞P.47）。 なお、電源スイッチを OFF に合わせると、日付の設定が消去されます。
日時を入力する画面が表示されましたが、なぜですか？	
一部の体組成測定結果の表示が「----」となりますが、なぜですか？	ユーザー登録している内容に誤りがある可能性があります。ユーザー登録の内容を確認してください（☞P.38）。
	何らかの原因で測定を失敗した可能性があります。正しい測定方法で、再度測定してください（☞P.17）。
キー操作できないときはありますか？	測定結果のデータやメールの送信中は、操作できません（☞P.27）。
受信したメールの体脂肪率が「----」となりますが、なぜですか？	登録したユーザー情報に誤りがある可能性があります。ユーザー設定を確認してください（☞P.38）。
	何らかの原因で測定を失敗した可能性があります。正しい測定方法で、再度測定してください（☞P.17）。

動作がおかしいと感じたら

症状	原因	対処方法
本機に乗っても、画面に何も表示されない	電源スイッチがOFFに合っている。	電源スイッチをONに合わせてください（☞P.21）。
	内蔵電池の残量レベルが不足してる。	microUSBケーブルとACアダプタの接続を確認し、電源スイッチをONに合わせて充電してください（☞P.16）。（※1）
	−	上記の対処方法で改善しない場合は、電源スイッチをOFFに合わせてから、ONに合わせてください（再起動）。
microUSBケーブルをつないでも充電が開始されない	電源スイッチがOFFに合っている。	電源スイッチをONに合わせて充電してください（☞P.16）。
	microUSBケーブルが正しく接続されていない。	付属のmicroUSBケーブルを一度取り外し、再度接続してください（☞P.16）。（※1）
測定値が異常に高い、または低い または 測定のたびに極端に値が違う	正しい姿勢で測定していない。	正しい姿勢で、再度測定してください（☞P.20）。
	足裏が乾燥している。	ぬらしたタオルなどで足裏を少し湿らせてから、再度測定してください（☞P.19）。
	やわらかい床（じゅうたん、たたみなど）や凹凸のある床面、斜面の上で測定している。	段差がなく水平な固い床面で測定してください（☞P.18）。
	正しく測定できない体質の可能性がある。	測定値は参考として、日々の変化を確認する目的でお使いください（☞P.17）。
体重・体組成を測定したら、自分のユーザー番号が表示されない	体重や体型が近い人を複数登録している。または、しばらく測定していない間に、体重が大きく変わった。	測定後、ご自身のユーザー番号に変更するか、あらかじめユーザー番号を選択してから測定してください（☞P.28）。

※1　対処を行っても同じエラーを表示する場合は、本機の故障の可能性があります。最寄りのソフトバンクショップへのご連絡またはオンライン修理をご利用ください。
オンライン修理：
http://www.softbank.jp/mobile/support/trouble/repair/online_repair/

保証とアフターサービス

保証について

本機をお買い上げいただいた場合は保証書が付いております。
- お買い上げ店名、お買い上げ日をご確認ください。
- 内容をよくお読みの上、大切に保管してください。
- 保証期間は、保証書をご覧ください。

本製品の故障、または不具合などにより、お客様または第三者が受けた損害につきましては、当社は責任を負いかねますのであらかじめご了承ください。

修理を依頼される場合

修理を依頼される場合、オンライン修理または最寄りのソフトバンクショップへご相談ください。
オンライン修理：
http://www.softbank.jp/mobile/support/trouble/repair/online_repair/
その際できるだけ詳しく異常の状態をお聞かせください。
- 保証期間中は保証書の記載内容に基づいて修理いたします。
- 保証期間後の修理につきましては、修理により機能が維持できる場合は、ご要望により有料修理いたします。
- オンライン修理では、ご自宅にいながら修理を受けられます。

お問い合わせ先一覧

お困りのときや、ご不明な点などございましたら、お気軽に下記お問い合わせ窓口までご連絡ください。電話番号はお間違いのないようおかけください。

総合案内
- ソフトバンク携帯電話から
  157（無料）
- 一般電話から
  0800-919-0157（無料）

紛失・故障受付
- ソフトバンク携帯電話から
  113（無料）
- 一般電話から
  0800-919-0113（無料）

IP 電話などでフリーコールが繋がらない場合は、恐れ入りますが下記の番号へおかけください。

東日本地域	東海地域	関西地域	中国・四国・九州・沖縄地域
022-380-4380（有料）	052-388-2002（有料）	06-7669-0180（有料）	092-687-0010（有料）

ソフトバンクモバイル国際コールセンター
海外からのお問い合わせおよび盗難・紛失については下記の番号へおかけください。
- +81-92-687-0025（有料、ソフトバンク携帯電話からは無料）

主な仕様

本機仕様

製品名	スマート体組成計 301SI
外形寸法	約 290mm（幅）× 220mm（高さ）× 27.3mm（厚さ）
質量	約 1.4kg
通信方式	3G 方式
動作温度範囲	0℃～+ 35℃
動作湿度範囲	30%～ 85%
電源	リチウムイオン電池（内蔵）
内蔵電池容量	1,000mAh
充電方法	AC アダプタ式（microUSB）
充電時間	約 3 時間
動作時間	約 1 か月（1 日 4 回測定の場合）※電波状態により変動します。
画面サイズ	4.3 インチ
測定項目	体重　：0 ～ 136kg（ただし体重確定は 5kg 以上から） （5～100kg＝100g単位、100～136kg＝200g単位） 体脂肪率　：5.0 ～ 75.0%（0.1% 単位） BMI　：0 ～ 136.0（0.1 単位） 基礎代謝　：100 ～ 2,999kcal（1kcal 単位） 内臓脂肪レベル：30 レベル表示（0.5 単位） 身体年齢　：18 ～ 80 歳（1 歳単位） 骨レベル　：10 レベル表示（1 レベル単位） 骨格筋レベル　：10 レベル表示（1 レベル単位） 水分量　：5 ～ 75%（1% 単位）
ユーザー登録範囲	生年月日　：1900/1/1 ～ 2040/12/31 身長　：100.0 ～ 220.0cm 登録人数　：4 人
使用材料	天板　：強化ガラス 電極　：SUS 外装ケース　：ABS 樹脂 端子カバー（microUSB/USIM）：エラストマー樹脂 ゴム脚　：シリコンゴム ラベル　：PET

AC アダプタ仕様

製品名	SICAC1	
入力	AC100 ～ 240V　50-60Hz　10-20VA	
出力	DC5.0V　1.0A	
充電温度範囲	0℃～ 35℃	
AC アダプタの使用材料	本体樹脂部	：PC + ABS
	電源プラグ樹脂部	：PA66 + GF25
	電源プラグ金属部	：黄銅（ニッケルメッキ）
	ラベル	：PET
microUSB ケーブルの使用材料	被覆、USB プラグ、microUSB プラグ	：難燃 PVC

お手入れの仕方

- 本機の汚れは乾いた柔らかい布でふき取ってください。
- 汚れがひどいときは、水または家庭用中性洗剤を浸み込ませた柔らかい布をよく絞ってから拭き、そのあとで乾拭きしてください。
- 汚れをふき取るとき、ベンジン、シンナー、アルコールなどを使用しないでください。

本機は家庭用特定計量器技術基準にもとづいて製造されております。

輸入元：セイコーソリューションズ株式会社
千葉県千葉市美浜区中瀬 1-8

メモ

ユーザー設定の一部の控えとしてご利用ください。

ユーザー 1

氏名	
メール送信先の電話番号	
備考欄	

ユーザー 2

氏名	
メール送信先の電話番号	
備考欄	

ユーザー 3

氏名	
メール送信先の電話番号	
備考欄	

ユーザー 4

氏名	
メール送信先の電話番号	
備考欄	

SoftBank 301SI 取扱説明書
2014 年 7 月 第 2 版発行
ソフトバンクモバイル株式会社
※ご不明な点はお求めになられたソフトバンク
携帯電話取扱店にご相談ください。
機種名　：SoftBank 301SI
製造元・申請者 ：セイコーソリューションズ株式会社

スマート体組成計 SoftBank 301SI User Guide 取扱説明書

携帯電話・PHS 事業者は、環境を保護し貴重な資源を再利用するために、お客様が不要となってお持ちになる通信端末・付属品類をブランド・メーカーを問わず左記のマークのあるお店で回収し、リサイクルを行っています。

※ 回収した通信端末・付属品類はリサイクルするためご返却できません。

※ プライバシー保護の為、端末に記憶されているお客様の情報（アドレス帳・通信履歴・メール等）は事前に消去願います。